

ఆనందంగా జీవించడానికి

కొన్ని సూచనలు - సలహాలు

ఒక ఆకు రాలుతూ చెప్పింది -
ఈ జీవితం శాశ్వతం కాదని...

ఒక పువ్వు వికసిస్తూ చెప్పింది -
జీవితంలో ఒక్క రోజైనా ఆనందంగా జీవించమని

ఒక మేఘం వర్షిస్తూ చెప్పింది -
చేదుని గ్రహిస్తూ మంచిని పంచమని...

ఒక మెరుపు మెరుస్తూ చెప్పింది -
ఉండేది ఒక్క క్షణమైనా ఉజ్వలంగా ఉండమని...

ఒక కొవ్వొత్తి కరిగిపోతూ చెప్పింది -
చివరి వరకు పరులకు సాయపడమని...

ఒక వృక్షం చల్లగా చెప్పింది -
కష్టాల్లో ఉన్నా ఇతరులకు సుఖాన్ని ఇవ్వమని...

ఒక ఏరు జలజలా పారుతూ చెప్పింది -
తనలాగే కష్టసుఖాల్లో చలించకుండా సాగమని...

జాబిల్లి వెలుగుతూ చెప్పింది -
తనలాగే ఎదుటివారిలో వెలుగు నింపమని...

ప్లాస్టిక్ వికటహాసం చేస్తూ విశ్వం అంతా వ్యాపిస్తూ చెప్పింది -
సమస్త జీవకోటి మనుగడకు ముగింపు నేనేనని...

నా ఒక్కడి వల్ల సమాజం మారిపోతుందా ?
అనుకునే ఏ ఒక్కడివల్ల సమాజానికి ప్రయోజనం లేదు !

దేవినేని సీతారావమ్మ ఫౌండేషన్, తెన్నేరు 521 260, కృష్ణాజిల్లా, ఫోన్ :99890 51200

ఆనందంగా జీవించడానికి

కొన్ని సూచనలు – సలహాలు

దేవినేని సీతారావమ్మ ఫౌండేషన్

తేన్నేరు – 521 260, కృష్ణాజిల్లా

ఆనందంగా జీవించడానికి

కొన్ని సూచనలు - సలహాలు

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్ 2024

కవర్ డిజైన్ : గిరిధర్

ప్రచురణ :
దేవినేని సీతారావమ్మ ఫౌండేషన్
తెన్నేరు 521 260, కృష్ణాజిల్లా
మొబైల్ నెం. 99890 51200
Email : mdevineni@gmail.com

ప్రింటింగ్ :
srisriprinters.vja@gmail.com
Ph : 94906 34849

వెల : 50 రూ.

విషయ సూచిక

ముందుమాట

మన జీవన ప్రమాణాలు పెరుగుతున్నాయి. 35, 40 సంవత్సరాలు కష్టపడి పనిచేసి మనం పనికి విశ్రాంతి సమయం వచ్చిన తరువాత ఆనందించవలసిన సమయం.

బ్రతికినంతకాలం ఆనందంగా జీవించడం ఎలా అన్నది చాలా వరకు మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. కొంతమంది సరిగా అవగాహన లేక ఆలోచన చేయక శేష జీవితాన్ని సరైన ముందుచూపు లేక ఆర్థికంగా చాలా ఇబ్బందుల పాలవుతారు.

మనం వ్యాపారం, ఏదో ఒక వృత్తిపని గాని చేసినపుడు ఉన్న గౌరవం అదే విధంగా ఉండాలని ఆశించడం మంచిదికాదు. అదే జీవనం పొందాలనుకోవడం కూడా సరికాదు. మనకు మన పని నుండి విశ్రాంతి వచ్చిన తరువాత కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే శేష జీవితాన్ని ఆనందంగా అందరికీ ఉపయోగపడుతూ, ప్రశాంతంగా జీవించవచ్చు.

ప్రశాంతంగా జీవించటం అత్యధికభాగం మన చేతుల్లో, మనసుల్లో, మనపనిలో ఉంటుంది. అందుకు కొన్ని పనులు చేయాలి. మన ప్రవర్తన అన్నింటికంటే ముఖ్యం. మన పనిని ప్రవర్తనను బేరీజు వేసుకుంటూ కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు, బంధుమిత్రులకు మన చుట్టుపక్కల వారికి ఇబ్బంది కలిగించకుండా సహాయంగా ఉంటూ జీవించడం ముఖ్యం. అప్పుడే శేష జీవితం ఆనందంగా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అలా ఉన్నప్పుడే మనం, మన చుట్టుపక్కల వాళ్లు ఆనందంగా సమస్యలు లేకుండా ఉండగలరు.

గతంలో చేసిన తప్పులను తలచుకుంటూ చింతించేకంటే, ఆ తప్పులు పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవడం ఉత్తమం. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువుల,

స్నేహితులతో వ్యవహరించే తీరులో ఎప్పటికప్పుడు పరిపక్వత చూపించండి. కోపం, భయం, విచారం వంటి ప్రతికూల భావాలను పశ్చాత్తాపపడటం అత్యంత ప్రయోజనకరం.

ఈ పుస్తకం రూపకల్పనకు సహకరించిన మిత్రులు సి.వి.కృష్ణయ్య, డా. రావెళ్ళ శ్రీనివాసరావు గార్ల కృషిని మరువలేను. అనుకోకుండా.. ఆఖరి నిమిషంలో (తనకు తానుగా) అందుబాటులోకొచ్చి ఎడిట్ చేసిన సీనియర్ పాత్రికేయులు (క్వాలిటీ సెల్) జి.వి.రంగారెడ్డి గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకం తొందరగా తేవాలనే ఆతృత వలన సమయాభావం వలన లోపాలు జరిగి ఉంటే క్షమించగలరు. మలి వయసు వారు ఆనందంగా గడపడానికి కొంతవరకు అయినా ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుందని నా ఆశ.

ఈ పుస్తకాన్ని కృష్ణా (ఉమ్మడి) జిల్లా సీనియర్ సిటిజన్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ 25వ వసంతాల మహోత్సవాల సందర్భంగా తెస్తున్నాం.

డిసెంబరు 22, 2024

– దేవినేని మధుసూదన రావు

చైర్మన్

దేవినేని సీతారావమ్మ ఫౌండేషన్

1. సూచనలు - సలహాలు

i. ఆహారం (పోషణకరమైన ఆహారం)

సీనియర్ సిటిజన్లు ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉండేందుకు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించేందుకు సమతులాహారం అవసరం.

- ❖ **సమతులాహారం :** పూర్తి ధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, నాజూకైన ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తీసుకోవాలి.
- ❖ **జల ఆహారం :** దాహం లేకున్నా రోజుకు ఎక్కువ నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ❖ **కాల్షియం, విటమిన్ డి :** పాలు, పెరుగు, బలవర్ధక పోషకాహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ❖ **ఉప్పు, పంచదార తగ్గించండి :** రక్తపోటు నియంత్రణకు ఉప్పును, డయాబెటిస్ నివారణకు పంచదారను తగ్గించాలి.
- ❖ **జీర్ణక్రియ కోసం :** ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చాలి.
- ❖ **చిన్నచిన్న భోజనాలు :** పెద్ద మొత్తంలో తినకుండా, రోజులో 4-5 సార్లు ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది.

ii. కార్యక్రమాలు (శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం)

నియమిత శారీరక, మానసిక కార్యకలాపాలు సీనియర్ సిటిజన్లను చురుగ్గా ఉంచుతాయి.

- ❖ **శారీరక కార్యకలాపాలు :**
- ❖ ఉదయం, సాయంత్రం నడక ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోండి.

- ❖ యోగా లేదా తై చీ (చైనా సాంప్రదాయ వ్యాయామం) లాంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా శరీర సౌష్టవాన్ని పెంచుకోండి.
- ❖ కమ్యూనిటీ ఫిట్‌నెస్ క్లాసుల్లో పాల్గొనండి.
- ❖ తోట పని చేయడం ద్వారా వ్యాయామం, ప్రశాంతత పొందండి.

మానసిక కార్యకలాపాలు :

- ❖ పుస్తకాలు, వార్తాపత్రికలు చదవడం ద్వారా మేధస్సుకు పదును పెట్టండి.
- ❖ పజిల్స్, క్రాస్‌వర్డ్స్ లేదా సుడోకు వంటి ఆటల ద్వారా మానసిక ఉత్సాహం పొందండి.
- ❖ కొత్త నైపుణ్యాలు లేదా హాబీలను నేర్చుకోండి.
- ❖ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ లేదా ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి.

iii. కుటుంబంతో సంబంధాలు

కుటుంబ బంధాలు సీనియర్ సిటిజన్ల భావోద్వేగాలు (ప్రేమ, కోపం, అసూయ వంటి) మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి.

- ❖ **మెమరబుల్ సమయం గడపండి :** ముఖ్యంగా మనవలు, మనవరాండ్రతో కలిసి విలువైన సమయాన్ని గడపండి.
- ❖ **వీక్షణాత్మక సంభాషణ :** మీ అవసరాలు, భావోద్వేగాలను (ప్రత్యక్షంగా) కుటుంబ సభ్యులతో స్పష్టంగా పంచుకోండి.
- ❖ **కుటుంబ నిర్ణయాల్లో భాగస్వామ్యం :** (అవసరాన్ని బట్టి) కుటుంబ చర్చల్లో అవసరం మేరకు భాగస్వాములు కావడం ద్వారా మీ ప్రాధాన్యతను కొనసాగించండి.
- ❖ **కుటుంబ వేడుకలు :** పండుగలు, ఫంక్షన్లు ప్రత్యేక సందర్భాల్లో పాల్గొనండి.
- ❖ ఫోన్లో కోప్పడడం, ఎక్కువ సేపు ఆవేశంగా మాట్లాడడం చేయకండి.

iv. సమాజంలో సంబంధాలు

సమాజంలో చురుగ్గా ఉండడం ఒంటరితనాన్ని దూరం చేస్తుంది.

- **స్వచ్ఛంద సేవలు :** సమాజ సేవల్లో పాల్గొని మీ అనుభవాలను పంచుకోండి.
- **సామాజిక గుంపులు :** సీనియర్ సిటిజన్ల క్లబ్‌లు, రకరకాల సంఘాల్లో చేరి స్నేహబంధాలను పెంచుకోండి.
- **సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు :** దేవాలయాలు లేదా స్థానిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనండి.
- **మద్దతు గ్రూపులు :** స్నేహితులతో లేదా సహచరులతో అనుభవాలను పంచుకోవడం ద్వారా సహాయం పొందండి.

v. సమాజానికి సేవలు

సీనియర్ సిటిజన్ల జ్ఞానం, అనుభవం సమాజానికి గొప్ప మేలు చేయగలదు.

- **జ్ఞానం పంచుకోవడం :** కథలు చెప్పడం, తమ అనుభవాలు పంచుకోవడం ద్వారా యువతరానికి సహాయం చేయండి.
- **ప్రజల సమస్యలపై అవగాహన :** పరిశుభ్రత, పర్యావరణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని, ప్రజల సమస్యల మీద అవగాహన పెంచుకోండి.
- **చిన్న కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టులు :** సమాజం కోసం చిన్న ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించండి.. దాతృత్వ సేవల్లో పాల్గొనండి..

vi. సంతోషకరమైన జీవితం కోసం సమగ్ర జీవన శైలి

- కృతజ్ఞత, సానుకూల దృక్పథం పెంపొందించుకోండి.
- తరం మధ్య అనుబంధాన్ని బలోపేతం చేయండి.
- కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడంలో ఆసక్తి, సానుకూలత కలిగి ఉండండి.

ఈ మార్గదర్శకాలు సీనియర్ సిటిజన్లు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా, సమాజంలో చురుగ్గా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి.



2. సీనియర్ సిటిజన్లు తమ సమయాన్ని సద్వినియోగపరుచుకునే మార్గాలు

సీనియర్ సిటిజన్లు తమ జీవితంలో ఆశావాదం, జ్ఞానం ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందించుకోవడంలో పుస్తకాలు చదవడం, ఆడియో బుక్స్ వినడం, సంగీతాన్ని ఆస్వాదించడం, రకరకాల ఆడియోలు వినడం అనేవి గొప్ప మార్గాలు. ఇవి వారి మనసుకు ప్రశాంతతను జీవితానికి ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి.

i. పుస్తకాలు

సీనియర్ సిటిజన్లకు ప్రేరణాత్మక ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించే కొన్ని పుస్తకాల జాబితా:

❖ నార్మన్ విన్సెంట్ పీలే (అమెరికా రచయిత) రాసిన “ది పవర్ ఆఫ్ పాజిటివ్ థింకింగ్”

❖ స్వామి వివేకానంద రచనలు

❖ మహాత్మాగాంధీ, అబ్దుల్ కలాం, నెల్సన్ మండేలా జీవిత చరిత్రలు

❖ ఆరోగ్యం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై పుస్తకాలు

❖ యోగా, ధ్యానం ఆరోగ్య జీవనశైలి పుస్తకాలు

❖ వయోవృద్ధులకు సరిపోయే పోషకాహార సంబంధిత పుస్తకాలు

❖ **ఆధ్యాత్మిక, మత గ్రంథాలు :**

❖ భగవద్గీత, రామాయణం, మహాభారతం వంటి పురాణ గ్రంథాలు

❖ బైబిల్, ఖురాన్, లేదా ఇతర మత సంబంధ గ్రంథాలు

- ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు
- ఆసక్తిని కలిగించే కథలు
- ఆర్కే నారాయణ్ రచనలు
- రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్, లియో టాల్‌స్టాయ్ రచనలు, శరత్, గోపీచంద్ వంటి పాతతరం తెలుగు కవుల రచనలు.
- ఆసక్తికరమైన హాబీలపై పుస్తకాలు
- తోటపనులు, వంట లేదా చేతి పనులపై పుస్తకాలు
- డ్రాయింగ్, ఫొటోగ్రఫీ వంటి కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడంలో సహాయపడే పుస్తకాలు

ii. ఆడియో బుక్స్ పాడ్కాస్టులు

చదవలేని వారు లేదా నేరుగా వినడాన్ని ఇష్టపడే వారికి ఆడియో బుక్స్ పాడ్కాస్టులు మంచి మార్గం.

సిఫార్సు చేయదగిన ఆడియో బుక్స్ :

- పరమహంస యోగానంద రచించిన "ఆటోబయోగ్రఫీ ఆఫ్ ఎ యోగి"
- అమిష్ త్రిపాఠి లేదా దేవదత్ పట్నాయక్ కథా రచనలు
- రాబిన్ శర్మ, డేల్ కార్నెగీ రాసిన స్ఫూర్తిదాయక పుస్తకాలు
- జ్ఞానమూ మరియు చరిత్ర
- "ది హిస్టరీ ఆఫ్ ఇండియా"
- 'కిరణ్ ప్రభ' టాక్ షో ఆడియోలు
- TED Talks Daily

iii. ఆధ్యాత్మికత, మనశ్శాంతి :

- సద్గురు పాడ్కాస్ట్

- "కామ్ పిల్స్" వంటి ధ్యాన పాడ్కాస్ట్‌లు

హాబీలు, సాధారణ ఆసక్తులు :

- తోటపనులు, పర్యాటకం, కథా కథనాలపై పాడ్కాస్టులు

iv. సంగీతం

సంగీతం మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది.

శాస్త్రీయ సంగీతం :

- కర్నాటక, హిందుస్థానీ శాస్త్రీయ సంగీతం
- వాయిద్య సంగీతం (వీణ, వయొలిన్, సితార్)

భక్తి సంగీతం :

- భజనలు, కీర్తనలు, ప్రార్థనా గీతాలు
- క్రైస్తవ భక్తి గీతాలు, ఇస్లామిక్ నషీద్‌లు

గోల్డెన్ హిట్స్ రెట్రో పాటలు :

- లతా మంగేష్కర్, కిషోర్ కుమార్, ఘంటసాల పాటలు
- పాత బాలీవుడ్ లేదా టాలీవుడ్ పాటలు

ప్రశాంతత కోసం సంగీతం :

- ప్రకృతి శబ్దాలు (వర్షం, సముద్ర తీరాల శబ్దాలు)
- ధ్యానం లేదా నిద్రకు దోహదపడే సంగీతం

v. ఉత్పాదక కార్యక్రమాలు

- రోజువారీ అనుభవాలను డైరీలో రాయడం
- రోజూ తన జీవితంలో ఆనందాన్ని ఇచ్చిన విషయాలను రాయడం.

కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడం :

- ❖ ఆన్‌లైన్ కోర్సులు లేదా వర్క్‌షాప్‌లలో చేరడం.

vi. ఆశావాదం వల్ల ప్రయోజనాలు

- ❖ ఆశావాదం కృతజ్ఞతను పెంపొందిస్తుంది...
- ❖ ఆవేశాలు, ప్రతికూలతను తగ్గిస్తుంది...
- ❖ మానసిక, భావోద్వేగ ఎదుగుదలను కలుగజేస్తుంది...
- ❖ కుటుంబం, సమాజంతో బలమైన అనుబంధాలు పెరుగుతాయి.



3. మెచ్యూరిటీ అంటే ...

1. పరిపక్వత అంటే మీరు ఇతరులను మార్చడానికి ప్రయత్నించడం మానేయడం, బదులుగా మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోవడంపై దృష్టి పెట్టడం.
2. పరిపక్వత అంటే మీరు వ్యక్తులను అంగీకరించడం.
3. పరిపక్వత అనేది ప్రతి ఒక్కరూ వారి స్వంత దృక్పథంలో సరైనవారని మీరు అర్థం చేసుకోవడం.
4. పరిపక్వత అంటే మీరు "వదిలివేయడం" నేర్చుకోవడం.
5. పరిపక్వత అనేది మీరు ఒక సంబంధం నుండి "అంచనాలను" వదులుకోగలిగినప్పుడు, ఇవ్వగలిఇనది ఇవ్వగలిగినప్పుడు.
6. పరిపక్వత అనేది మీరు ఏమి చేసినా మీరు అర్థం చేసుకుంటే, మీరు మీ స్వంత శాంతి కోసం చేయడం.
7. పరిపక్వత అంటే మీరు ఎంత మేధావో ప్రపంచానికి నిరూపించు కోవాలనుకోవడం మానేయడం.
8. పరిపక్వత అనేది మీరు ఇతరుల నుండి ఆమోదం పొందడం.
9. పరిపక్వత అంటే మీరు ఇతరులతో పోల్చుకోవడం మానేయడం.
10. పరిపక్వత అంటే మీరు మీతో శాంతిగా ఉండటం.
11. పరిపక్వత అంటే మీరు "అవసరం" "కావాలి" మధ్య తేడాను గుర్తించగలగడం మీ కోరికలను వదులుకోగలగడం.
12. మెచ్యూరిటీ అంటే మీరు భౌతిక విషయాలకు "సంతోషాన్ని" జోడించడం మానేయడం. అందరికీ హ్యాపీ మెచ్యూర్డ్ లైఫ్ శుభాకాంక్షలు...



4. క్షమాగుణ దినోత్సవం

సెప్టెంబర్ 7, క్షమాగుణ దినోత్సవం

- తనపై గురి చూసి రాయిని విసిరేవారికి ప్రేమతో పండును ప్రసాదించే వృక్షం క్షమాపణకు నిలువెత్తు సాక్ష్యం.. మన్నించే మనసే సామరస్యతకు సోపానం అన్న సత్యం తెలిస్తే... ద్వేషానికి తావులేని సుఖమయ సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది.
- బంధువులైనా.. జీవిత భాగస్వాములైనా.. స్నేహితులైనా.. సొంత సంతానమైనా సహోదరులైనా.. మరింత సన్నిహితులైనా అందరి మధ్య అనురాగాన్ని పండించే గుణం ప్రేమ అయితే.. దాన్ని ఎప్పటికీ నిలిపి ఉంచే లక్షణం క్షమాగుణం..
- ఈ 'క్షమాగుణ దినోత్సవాన్ని' ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాల్లోనూ ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది.

మానసిక ప్రశాంతత..

- క్షమాపణ చెప్పడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత పెరుగుతుంది. క్షమాపణ చెప్పినవారిని మానసిక పరిపక్వత చెందిన వారిగా భావించొచ్చు. క్షమాపణతో అవతలి వారిలో అపరాధ భావం తొలగిపోతుంది. తద్వారా ఆందోళన పోయి మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

ఒత్తిడికి దివ్య ఔషధం

- క్షమాపణ మానసిక ఒత్తిడికి దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. క్షమాగుణం కలిగిన వ్యక్తి జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు. వీరికి శత్రువులు సైతం తక్కువగా ఉంటారు. ఇటువంటి వ్యక్తులను మహోన్నత వ్యక్తులుగా చెప్పొచ్చు.

- క్షమాపణతో మనస్పర్ధలు తొలగిపోతాయి.
- స్నేహితులు, బంధువులు, ప్రేమికులు, తోబుట్టువుల మధ్య చిన్నచిన్న తగాదాలు ఏర్పడతాయి. కొన్ని వెంటనే సమసిపోతే మరికొంతమంది మాత్రం కొన్నేళ్ల పాటు మొహం చాటేస్తారు. వారి మధ్య మనస్పర్ధలు ఒకరంటే ఒకరికి గిట్టని స్థాయికి చేరుకుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ క్షమాపణ చెప్పేందుకు ముందుకు వస్తే సమస్యలు తొలగిపోతాయి.
- అందరూ క్షమాగుణాన్ని అలవరచుకుంటే మంచిది.
- **ఉపసంహారం :** క్షమించమన్నారు గదా అని నీతి మాలిన దారుణాలకు, అకృత్యాలకు పాల్పడిన వారిని క్షమించి వదిలేయాలని కాదు.

మీ

ముడిదాన ఆనంద్ కుమార్

5. ఇప్పుడు సంతోషంగా ఉండండి ఆనందాన్ని వాయిదా వేయకండి

ప్రపంచంలో సంతోషాన్ని కోరుకోని మానవుడు లేడు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా, ఉల్లాసంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ ఆనందం అనేది వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. కొందరికి మంచి ఆహారం ఆనందంగా ఉంటుంది. కొందరికి సంపద అంటే ఆనందం. కొందరికి ఎడతెగని నిద్ర ఆనందం.

కొందరికి కెరీర్‌లో పురోగతి ఆనందంగా ఉంటుంది. కొందరికి 5 సంవత్సరాల వరకు చిన్నపిల్లలుగా ఉండటం ఆనందంగా ఉంటుంది – పాఠశాల లేదు. పాఠాలు లేవు. ఇంటి పని లేదు. ఎప్పుడూ ఆడుకుంటూ ఉంటారు. అప్పుడప్పుడూ తిని పడుకున్నా. స్నానం చేయడం లేదా దుస్తులు మార్చుకోవడం కూడా లేదు.

కొందరికి ఇది స్కూల్ పీరియడ్ – చింతలేదు. సమస్య లేదు. ఎల్లప్పుడూ స్నేహితులను సంపాదించడం సరదాగా గడపడం.

కొందరికి కాలేజీ జీవితం – ఎప్పుడూ జూనియర్లను ర్యాగింగ్ చేయడం. యువతులను చూస్తూ పాకెట్ మనీ ఖర్చు చేయడం. కొందరికి ఇది బ్యాచిలర్ లైఫ్ – సంపాదన, సంపాదించినంత ఖర్చు పెట్టడం. పిక్నిక్‌లు, సినిమాలు చూడటం రోజూ కొత్త ముఖంతో ప్రేమలో పడి పెళ్లికి దూరంగా ఉండటం. కొందరికి పెళ్లయ్యాక ప్రారంభ కాలం, ముఖ్యంగా ప్రేమ వివాహం – మీ జీవిత భాగస్వామితో స్వర్గం, హనీమూన్, బాధ్యత లేకుండా ప్రపంచాన్ని చుట్టేస్తుంది.

కొంతమందికి మీ అధికారిక జీవితంలో మీ కలలను కొనసాగించడం, పదోన్నతులు పొందడం, అత్యున్నత స్థితికి చేరుకోవడం జూనియర్‌ల జీవితాలను శాసించడం, వారిపై అధికారం చలాయించడం.

కొంతమందికి, జీవితంలో స్థిరపడిన పిల్లలతో ప్రశాంతంగా ఉండడం, బాధ్యత లేని రిటైర్డ్ జీవితాన్ని ఆస్వాదించడం, జీవిత భాగస్వామితో దూర ప్రాంతాలను దర్శించడం.

కొంతమంది రిటైర్‌మెంట్ హోమ్‌లలో సమాన వయస్సు గల స్నేహితులతో కాలం గడుపుతారు.

మీరు చాలా సంతోషంగా ఉన్న సమయం ఎప్పుడు?

మీరు ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉంటారో చెప్పగలరా?

మీరు మళ్లీ జన్మించినట్లయితే, మీరు అదే జీవితాన్ని, అదే తల్లిదండ్రులు, అదే భార్య అదే పిల్లలను ఎన్నుకుంటారా? మీ తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు, భార్య, పిల్లలతో మీ జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా అభిప్రాయ భేదాలు లేవని మీరు నమ్మకంగా మనస్సాక్షితో చెప్పగలరా?

ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు మన జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ప్రతికూలంగా ఉంటాయి.

ఏదో ఒక సమయంలో అసంతృప్తి, ఒంటరితనం చుట్టుముడతాయి.

జపాన్‌లో, ఒంటరితనం, అసంతృప్తి, నిరాశను ఎదుర్కోవడంలో ప్రజలకు సహాయపడే మార్గాలను రూపొందించే పోర్ట్‌ఫోలియో మంత్రులు ఉన్నారు. ఇటీవల నియమించబడిన US సర్జన్, జనరల్ డాక్టర్ వివేక్ మూర్తి, భారతీయ అమెరికన్, జనాభాలో సగం. USA, ఒంటరితనం మానసిక క్షోభతో బాధపడుతోంది. ఇది రోజుకు 15 సిగరెట్లు తాగినంత హానికరం అని అతను చెప్పాడు.

2020లో ముంబైలోని ఒక NGO సర్వేలో 75% మంది ప్రతివాదులు ఒంటరిగా ఉన్నారని కనుగొన్నారు. అయినప్పటికీ వారు తమ పిల్లలు లేదా సమీపంలోని ప్రియమైన వారితో కుటుంబ గృహాల్లో నివసిస్తున్నారు.

దాదాపు అన్ని కుటుంబ లంచ్‌లు లేదా డిన్నర్‌లలో ప్రతి ఒక్కరూ తన మొబైల్ ఫోన్‌ను చూస్తున్నట్లు కనుగొనబడింది. సినిమాల్లో మాత్రమే, కుటుంబ

సీనియర్లు “భోజన సమయంలో మొబైల్ అనుమతించబడరు” అని అరవగలరు. నిజ జీవితంలో, ఇది జరగదు లేదా అనుసరించబడదు!

విజయం – ఆనందం

మీరు సంతోషంగా ఉండటానికి ఈ కింది మందులను సూచిస్తున్నారు–

వ్యాయామం

సహజ ఆహారం

అప్పుడప్పుడు ఉపవాసం

కూరగాయలు, పండ్లు

నవ్వులు

నిద్ర

సూర్యుడు

ధ్యానం

మంచి స్నేహితులు

ప్రేమ.

ఆనందాన్ని ఎప్పుడూ వాయిదా వేయకండి.

రేపు హామీ ఇవ్వబడనందున, ఈ రోజు నుండి ఈ క్షణం నుండే దీన్ని ప్రారంభించండి.

– ఆర్.వేణుగోపాల్



6. ప్రయాణాన్ని ఆదరించకుండా గమ్యాన్ని ఎన్నటికీ జరుపుకోలేము

జీవితంలో చాలా సార్లు మనం గమ్యం గురించి చాలా దృష్టి సారిస్తాం. మనం ప్రయాణాన్ని కూడా ఆస్వాదించాలనే విషయాన్ని పూర్తిగా మరచిపోతాం. ఇది అర్థం చేసుకోవడానికి ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణను పేర్కొంటాను.

అంతా శక్తి. మీ జీవితంలో మీరు సాధించాలనుకునే లక్ష్యం ఒకటి ఉందనుకోండి. అప్పుడు ఇది మీ గమ్యం అవుతుంది. మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మీరు మీ ప్రణాళికను ఆలోచించి, ప్లాన్ చేసి, అమలులోకి తీసుకురావాలి. ప్రజలు ఇక్కడ చేసేది ఏమిటంటే, వారు లక్ష్యంపై ఎంతగానో దృష్టి సారిస్తారు. వారు ఎంత త్యాగం లేదా ఇబ్బందులు లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో తప్పుడు వ్యూహాలను సాధించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. వారు ప్రస్తుత క్షణానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదు. వారు తుది ఫలితంపై పూర్తిగా దృష్టి కేంద్రీకరించారు... వారు కోరుకున్న లక్ష్యం.

మీ లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టడం మంచిదైతే, మీ ప్రస్తుత క్షణాన్ని కోల్పోవడం కచ్చితంగా మంచిది కాదు. మీరు మీ లక్ష్యాల కోసం పని చేస్తున్నప్పుడు చాలా త్యాగం లేదా ఆత్రుత శక్తి లేదా మానిప్యులేటివ్ ఎనర్జీలో ఉంటే... మీరు అదే శక్తిని మీ గమ్యస్థానంలోకి కూడా తీసుకువెళతారు.

మీ పని ప్రదేశంలో మీకు పదోన్నతి కావాలని, మేనేజ్‌మెంట్ ద్వారా గుర్తించబడటానికి, ఆమోదించబడటానికి మీరు రోజు విడిచి రోజు స్లోగా ఉన్నారని చెప్పండి. చాలా ఆత్రుత, భయం, సందేహించే శక్తి ఉంది. మీరు చాలాసార్లు NO చెప్పాలనుకున్నారు కానీ మీ ఉన్నతాధికారులను అసంతృప్తికి గురిచేయకుండా

అవును అని చెప్పవలసి వచ్చింది. మీరు మీ పట్ల నిజాయితీగా ఉండరు. మీరు మొదట చేయడానికి ఇష్టపడని పనులను చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితులన్నీ మీలో భావోద్వేగాలను సృష్టిస్తాయి. ఇది స్వచ్ఛమైన శక్తి. మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మీరు పెట్టిన శక్తి ఏదైనా లక్ష్యం సాధించినప్పుడు మీ పరిస్థితికి మీరు బదిలీ చేసే శక్తి.

మీరు మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి తప్పుడు మార్గాలను ఉపయోగించినట్లయితే మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించే జీవితాన్ని గడుపుతున్నప్పుడు ఆ శక్తి మీ కొత్త నమూనాకు బదిలీ చేయబడుతుంది. దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఎనర్జీ ఇన్‌పుట్ సరిగ్గా లేకుంటే (నెగటివ్ ఎనర్జీ) ఏమి జరుగుతుంది, అప్పుడు మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించిన తర్వాత కూడా సంతోషం ఉండరు, ఇబ్బందులు ఉంటాయి, ఏమి జరిగిందో మీరు ఆశ్చర్యపోతారు ! ఈ పరిస్థితి నాకు ఆనందాన్ని ఇవ్వాలి, దీని కోసం నేను కోరుకున్నాను, ప్రార్థించాను నినాదాలు చేశాను. మరోవైపు, మీరు సానుకూల ఉద్దేశాలు, సానుకూల శక్తిని కలిగి ఉంటే, మీరు అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎటువంటి హస్తలాఘువం పద్ధతులను ఉపయోగించకపోతే, మీరు మీ గమ్యాన్ని చేరుకున్నప్పుడు, అది మీకు నిజమైన ఆనందాన్ని ఇస్తుంది.

ప్రయాణం చాలా ముఖ్యం, మీరు గమ్యాన్ని నిజంగా ఆస్వాదించాలనుకుంటే, ఈ ప్రయాణంలో మీరు పెట్టే శక్తి కూడా అంతే ముఖ్యం.

ఆధ్యాత్మిక అంతర్గత పని

మనమందరం, శరీరంలో నిక్షిప్తమై ఉన్న శక్తిగల జీవులం. మనస్సు, శరీరం, ఆత్మల మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది.

జీవితంలో మనం చాలా అనుభవాలను అనుభవిస్తాం, కొన్ని అందంగా ఉంటాయి, కొన్ని అంత అందంగా ఉండవు. మరికొన్నింటిని మనం బాధాకరమైనవిగా పేర్కొనవచ్చు.

అందమైన అనుభవాలు మన జీవితాన్ని, ఆలోచనా విధానాన్ని అందంగా మారుస్తాయి, బాధాకరమైన అనుభవాలకు విరుద్ధంగా ఉంటాయి. మనం చేసేది మరచిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం కానీ ఆలోచించడం కాదు.

దాని గురించి దానిని అణచివేయండి. కానీ ఈ అనుభవం మీ ఉనికిని వదిలిపెట్టదు. ఇది మీ అంతర మేధస్సు (ఉపచేతన) లోకి వెళ్లి అక్కడ నుండి మిమ్మల్ని శాసించడం ప్రారంభిస్తుంది.

అప్పుడు జరుగుతున్న ఈ విషయం గురించి కూడా మీకు తెలియక పోవచ్చు. మీరు ఆటో మోడ్‌లో ఉన్నారు. మీకు ఒక ఉదాహరణ చెబుతా. మీ నమ్మకాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసిన అనుభవం ఉంది... మీ అత్యంత సన్నిహిత మిత్రుడిచే మోసం చేయబడింది.. ఇప్పుడు ఇది గాయం. ఈ సంఘటన వల్ల మీరు మానసికంగా చాలా బాధపడ్డారు. కొంత కాలం బాధపడిన తర్వాత మీరు దానిని అణచివేయడం ద్వారా, ఉపచేతనలోకి నెట్టడం ద్వారా దానిని మరచిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇప్పుడు మీ ఈ భావోద్వేగం మీ ఉపచేతన నుండి మీ జీవితాన్ని నిర్దేశించడం ప్రారంభిస్తుంది, ఎక్కువ సమయం మీకు దాని గురించి కూడా తెలియదు. ఇది ఎవరినీ విశ్వసించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించదు. ప్రతి ఒక్కరినీ మీరు సందేహంతో చూస్తారు. ఎదుటి వ్యక్తి నమ్మదగినవాడైనా మీరు నమ్మరు. ఎందుకు? మీరు ఇప్పుడు దెబ్బతిన్నందున, మీకు ఇప్పుడు విశ్వసనీయ సమస్యలు ఉన్నాయి. వీటిని పరిష్కరించడానికి, మీరు మీ ఉపచేతనలో చిక్కుకున్న ఈ భావోద్వేగాన్ని అనుభూతిని తీసివేయాలి, దాన్ని విడుదల చేయాలి. మీరు విడుదల కోసం ఉపరితలంపైకి తీసుకురావాలి.

దీన్ని అంతర్గత పని అంటారు. మీ జీవితాన్ని నిర్దేశించే మీ ఉపచేతనలో అనేక సమస్యలు దాగి ఉండవచ్చు. ఇది కోపం సమస్యలు, విశ్వాస సమస్యలు, పరిత్యాగ సమస్యలు, శోకం సమస్యలు, సంబంధాల సమస్యలు, గాయం, తీవ్రమైన గాయం, మానసిక వేధింపులు, శారీరక వేధింపు సమస్యలు కావచ్చు. ఇవన్నీ మీ విలువను తగ్గించేలా చేస్తాయి. ఇంకా మీ రోజువారీ పనితీరు స్థాయిలలో మీరు దీని గురించి కూడా స్పృహలో లేరు. అలాగే ఇది గత జీవితాల నుండి మీరు ముందుకు తీసుకువెళ్లే కొన్ని సమస్యలు కాదు, ఇది మీరు ప్రవర్తించే తీరును నిర్దేశిస్తుంది.

మీకు సేవ చేయని ఈ చిందరవందరగా ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని సాధించడానికి. ఇది తొలగించాల్సిన చెత్త. ఇది తీసివేయబడిన తర్వాత, ఎల్లప్పుడూ ప్రవహించే ప్రాణిక్ స్పిరిట్ ప్రవాహం మీలోకి ప్రవేశించి, ఎటువంటి అవరోధాలు లేకుండా మీ గుండా కదులుతుంది ; మీ చక్రాలను నయం చేస్తుంది సమలేఖనం చేస్తుంది... తద్వారా మీరు మీ గొప్ప, ఉత్తమ సంస్కరణగా మారడం ప్రారంభిస్తారు.

– స్మిత పూజారి
(ఎస్టేట్స్ విభాగం),
యల్.ఐ.సి. ఆఫ్ ఇండియా
పశ్చిమ మండలం



7. భగవద్గీత సూక్తులు

1. మనం పనిని ఫలితం ఆశించకుండా నిర్వర్తించాలి అనేది గీత చెప్పే మొదటి పాఠం. ఫలితం ఆశించకుండా మనస్ఫూర్తిగా పనిని నిర్వర్తిస్తే ఫలితం దానంతట అదే సిద్ధిస్తుంది అని గీత బోధిస్తుంది.
2. శరీరం శాశ్వతం కాదు, ఆత్మ మాత్రమే శాశ్వతం. మన శరీరం ఒక వస్త్రం వంటిది. వస్త్రం చినిగిపోయిన తరువాత కొత్త వస్త్రం ధరించినట్లు, ఆత్మ ఒక శరీరం వదలి కొత్త శరీరాన్ని ప్రవేశిస్తుందని కృష్ణ భగవానుడు చెపుతాడు.
3. ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చినవారు ఏదో ఒక రోజు ఈ ప్రపంచాన్ని వీడి పోవలసినవారే. ఎవరూ శాశ్వతం కాదు, కాబట్టి పుట్టుక ఎంత సహజమో, చావు కూడా అంతే సహజం. సత్యమే నిజమైనది శాశ్వతమైనది.
4. కోపమే అన్ని అనర్థాలకూ మూలం. నరకానికి ఉండే ప్రధాన మూడు ద్వారాల్లో కోపం ఒకటి. మిగిలిన రెండు మోహం, ఆశ. కోపంలో ఉన్న వ్యక్తి ఆలోచనారహితుడవుతాడు, విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోయి పశువులా ప్రవర్తిస్తాడు.
5. కర్మను అనుసరించేదే బుద్ధి. మనిషి తన జీవితకాలంలో కర్మలను అనుభవించాలి.
6. ఈ జగత్తులో మార్పు సహజం. కోటీశ్వరుడు యాచకుడిగా, యాచకుడు కోటీశ్వరుడుగా మారవచ్చు. ఏదీ శాశ్వతం కాదు.
7. ప్రతి మానవుడు ఖాళీ చేతులతో భూమిమీదకు వస్తాడు. ఖాళీ చేతులతోనే భూమి నుండి నిష్క్రమిస్తాడు.

8. నిత్య శంకితుడికి భూమి మీదగానీ ఎక్కడైనా గానీ సుఖ శాంతులు లభించవు. ముందు ఎవరైనా తన్ను తాను తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. అప్పుడే సుఖ శాంతులకు దగ్గర అవుతాడు. సంతోషాన్ని పొందగలడు.

9. కోరికలను జయించాలి లేదా అదుపుచేసుకోవాలి, అప్పుడే మనస్సుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. కోరికల వెంబడి పరిగెత్తినంత కాలం అశాంతి మాత్రమే దొరుకుతుంది.

10. జరిగినది, జరుగుతున్నది, జరగబోయేది అంతా మన మంచికే అని నమ్మే వారికి ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుంది. మనం నిమిత్త మాత్రులం, అంతా భగవంతుని చేతుల్లో ఉంది. మనం మన కర్మలను ఫలాపేక్ష లేకుండా నిర్వహించాలి అన్న కర్మ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మే వారికి ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుంది.

11. ఏ పనైనా కష్టపడితేనే పూర్తవుతుంది... కలలు కంటూ కూర్చుంటే అణువంతైనా ముందుకు సాగదు... సింహం నోరు తెరుచుకుని కుర్చున్నంత మాత్రాన వన్య మృగం దాని నోటి దగ్గరకి వస్తుందా...?

12. మనస్సును స్వాధీనపరచుకున్న వాడికి తన మనసే బంధువు. మనస్సును జయించలేని వాడికి మనసే ప్రబల శత్రువులాగా ప్రవర్తిస్తుంది.

13. భగవద్గీతలో స్పష్టంగా రాసి ఉంది దేనికీ నిరాశ చెందక కుంగిపోవలసిన అవసరం లేదని!! బలహీనంగా ఉన్నవి నీ పరిస్థితులు మాత్రమే.. నీవు కాదని..

14. దాచిపెట్టిన ధనం పరులపాలు
అందమైన దేహం అగ్నిపాలు
అస్థికలన్నీ గంగ పాలు
కొడుకు పెట్టిన తద్దినం కూడు కాకుల పాలు
నీవు ఇష్టంగా వాడిన వస్తువులు ఎవరి పాలో?
కానీ నువ్వు చేసిన దాన ధర్మాల పుణ్యఫలం మాత్రమే నీ పాలు.
ఇది తెలుసుకొని అందరూ బతికితే ప్రపంచమంతా శాంతి పాలు.

15. మనిషి భూమిపై తన ధనాన్ని లెక్కిస్తూ ఉంటాడు... నిన్నటికి ఈ రోజుకి తన ధనమెంత పెరిగింది అని. పైనుండి దేవుడు నవ్వుతూ మనిషి ఆయుష్షు లెక్కిస్తూ ఉంటాడు... నిన్నటికి ఈరోజుకీ నీ ఆయుష్షు ఇంత తరిగింది అని.

16. భగవద్గీతకు మించిన స్నేహితుడూ కాలాన్ని మించిన గురువూ.. ఎక్కడా దొరకరు.

17. గెలిచినవాడు ఆనందంగా ఉంటాడు, ఓడినవాడు విచారంగా ఉంటాడు, అవి రెండూ శాశ్వతం కాదని తెలిసిన వాడు నిరంతరం సుఖంగా, శాంతంగా, సంతృప్తిగా ఉంటాడు.

18. ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండే ఆత్మ ఒక్కటే, ఒకరిని ద్వేషిస్తున్నాం అంటే, తనని తాను ద్వేషించుకుంటున్నట్లే, కష్టపడితే పని పూర్తి అవుతుంది కలలు కంటూ కూర్చుంటే జీవిత కాలం వృథా అవుతుంది.

19. ఈ లోకం కాటిలో కలిసిపోయిన వారిని గుర్తుపెట్టుకోదు. పది మంది గుండెల్లో నిలిచిన వారిని మాత్రమే చిరకాలం గుర్తుపెట్టుకుంటుంది.

    నీదంటూ ఏదీ లేదు. నువ్వు మరణించిన తరువాత దేన్నీ తీసుకెళ్లలేవు; భౌతిక, అవాస్తవిక అంశాలు అన్నీ ఇక్కడే వదిలి వెళ్లాలి.

20. జననం, మరణం సహజం. ఎవరూ వీటి నుండి తప్పించుకోలేరు. వివేకం కలిగిన వారు వీటి గురించి ఆలోచించరు. జీవితం అనేది యుద్ధం లాంటిది పోరాడి గెలవాలి ప్రయత్నిస్తే గెలవలేనిది అంటూ ఏదీ లేదు.

21. అతిగా స్పందించడం.. అతి కోపం.. అతి ప్రేమ.. అతి లోభం ఇలా 'అతి' మంచిది కాదు. ప్రతి విషయంలో స్థిరంగా ఉండు. స్థిత ప్రజ్ఞతతో జీవించు. అతిగా సంతోషపడటం.. అతిగా బాధ పడటం రెండూ మంచివి కావు.

22. నానావిధాలైన మాటలు వినడం వల్ల చలించిన నీ మనస్సు నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే నీవు ఆత్మజ్ఞానం పొందుతావు.

23. నేను అన్ని ప్రాణుల హృదయాల్లో ఉంటాను.. ప్రాణుల సృష్టి, స్థితి, లయలు నేనే...

24. ఆత్మ ఛేదింపబడజాలదు.. దహింపబడజాలదు.. తడుపబడజాలదు..

25. మరణం అనివార్యం, పుట్టిన ప్రతి ప్రాణీ గిట్టక తప్పదు, ఎవరూ అమరులు కాదు.

26. అందరిలో ఉండే ఆత్మ ఒకటే కనుక ఒకరిని ద్వేషించడం తనను తాను ద్వేషించుకోవడమే అవుతుంది.

27. ఎవరైతే అనన్య భక్తితో నన్నే సేవిస్తుంటారో, నిరంతరం చింతన చేస్తూ ఉంటారో, అటువంటి వారి యోగ క్షేమాలను నేనే స్వయంగా చూసుకుంటాను...

28. ఓడిపోయావని బాధపడకు మరల ప్రయత్నించి చూడు, ఈసారి విజయం నీ తోడు వస్తుంది.

29. కుండలు వేరైనా మట్టి ఒక్కటే, నగలు వేరైనా బంగారం ఒక్కటే, అలాగే – దేహాలు వేరైనా పరమాత్మ ఒక్కటే అని తెలుసుకున్న వాడే జ్ఞాని.

30. గుర్తుంచుకో... ఏం జరిగినా అంతా మన మంచికే అని నమ్ము. ఇప్పుడు ఏం జరుగుతోందో అది మంచికే. భవిష్యత్తులో జరగనున్నది కూడా మన మంచికే.

31. మానసిక శాంతి లేని జీవితం వృథా. కోపం బుద్ధిని మందగింప చేస్తుంది. జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది..

32. జీవితంలో ఏది ఎప్పుడు రావాలో అప్పుడే వస్తుంది. ఏది ఎంత కాలం నీతో ఉండాలో అంతవరకే ఉంటుంది. ఏది ఎప్పుడు వదిలిపోవాలో అప్పుడే పోతుంది. ఇందులో దేన్నీ నువ్వు ఆపలేవు. నీ చేతిలో ఉన్నది ఒక్కటే, ఉన్నంత వరకు నీతో ఉన్న వాటి విలువ తెలుసుకొని జీవించడమే.!

33. నీ తప్పు లేకున్నా నిన్ను ఎవరు బాధపెట్టినా ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం నీకు చేతకాకున్నా కాలం తప్పక శిక్షిస్తుంది.

34. దేనికీ భయపడవద్దు. మానవ జన్మ అనేది అనేక బాధలతో కూడుకున్నది. భగవంతుని నామాన్ని జపిస్తూ ప్రతి కష్టాన్నీ ఓర్పుతో భరించాలి. సాక్షాత్తూ భగవంతుడే మానవునిగా పుట్టినా కూడా ఈ బాధల నుండి తప్పించుకోలేదు. మానవమాత్రులం మనమెంత.!

35. నిగ్రహం లేనివాడికి వివేకం ఉండదు. యుక్తుడు కాని వానికి ధ్యానం కూడా కుదరదు. ధ్యానం లేనివాడికి శాంతి లేదు. శాంతి లేనివాడికి సుఖమెక్కడ ?

36. గురువులు ఎందరో! సద్గురువులు ఎందరో! మార్గాలు ఎన్నో! బోధనలు ఎన్నో! శోధనలు ఎన్నో! కానీ గురువులకు గురువు జగద్గురువు ఒక్కరే! గీత తెలుపని మార్గాలు లేవు.. బోధనలు లేవు.. సాధన లేదు.

37. అభ్యాసం కంటే జ్ఞానం అంతకంటే ధ్యానం దానికన్నా కర్మఫల త్యాగం శ్రేష్టమైనవి. త్యాగం వలనే శాంతి కలుగుతుంది.

38. ఈ మనస్సు చాలా చంచలమైనది, అల్లకల్లోలమైనది, బలమైనది మూర్ఖపు పట్టుగలది. దీన్ని నిగ్రహించటం వీచేగాలిని నియంత్రించటం కన్నా ఎక్కువ కష్టంగా అనిపిస్తుంది, ఓ కృష్ణా.

39. దుఃఖం పిరికివాని లక్షణం, మనిషిలోని శక్తి సామర్థ్యాలను నశింపజేస్తుంది. ఆలోచనా శక్తిని, జ్ఞానాన్ని నశింప చేస్తుంది. దుఃఖాన్ని జయించిన వాడు విజయం సాధిస్తాడు.

40. అగ్నిని పొగ ఆవరించినట్లు, అద్దాన్ని దుమ్ము కప్పినట్లు.. గర్భస్త శిశువుని మావి కప్పినట్లు.. జ్ఞానాన్ని కామం కప్పి వేస్తుంది.

41. నీ మనస్సు శక్తిచే నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకో అంతేకానీ పతనమైపోవద్దు. ఎందుకంటే మనసే మన మిత్రుడు, మనసే మన శత్రువు కావచ్చు.

42. జ్ఞానం, విశ్వాసం రెండూ లేని వారు, అనుమాన స్వభావం కలవారు పతనమైపోతారు. విశ్వాసం లేక, సందేహించే వారికి ఈ లోకంలో, పర లోకంలో కూడా సుఖం ఉండదు.

43. జీవితం అనే యుద్ధంలో గెలవడానికి భగవద్గీతను మించిన ఆయుధం లేదు.

44. తెలివి, జ్ఞానం, మోహరాహిత్యం, ఓర్పు, సత్యం, మనో నిగ్రహం, సుఖ దుఃఖాలు, ఉండడం, లేకపోవడం, భయాభయాలు... అన్నీ నావలననే కలుగుతాయి.

45. ఈ లోకంలో ప్రతి ఒక్కరికీ తన తెలివితేటల మీద గర్వం ఉంటుంది. కానీ.. ఏ ఒక్కరికీ తమలో ఉండే "గర్వం" తెలుసుకునే తెలివి ఉండదు.

46. వయసు ఉన్నపుడే భగవద్గీతను చదవండి – ఎందుకంటే జీవితం చివరి దశలో చదివి తెలుసుకున్నా.. ఆచరించేందుకు జీవితం ఉండదు కాబట్టి!

47. దుఃఖాలు కలిగినప్పుడు దిగులు చెందనివాడు, సుఖాలు కలిగినప్పుడు స్పృహలేనివాడు, రాగం, భయం, క్రోధం పోయినవాడు స్థితప్రజ్ఞుడని చెప్పబడును.

48. నువ్వు కోరితే కోరినదే ఇస్తా. కోరకపోతే నీకు అవసరమైనది ఇస్తా.

49. నీ పని నీవు చక్కగా చేసుకుంటూ పో... ఫలితాన్ని మాత్రం నాకు వదిలి పెట్టు.

50. నా దేశం భగవద్గీత
నా దేశం అగ్నిపునీత సీత
నా దేశం కరుణాతరంగ
నా దేశం సంస్కార గంగ

భగవద్గీతను ఆచరిద్దాం. ఆరాధిద్దాం.
సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణం...



8. మహానుభావుల మాటలు

- కోటి రూపాయలు మీకు దొరికితే మీరేం చేస్తారు అని అడిగితే.. ఒక గ్రంథాలయాన్ని కట్టేస్తా అన్నారు **మహాత్మాగాంధీ.**
- ఎవరూ లేని ఒక దీవిలో మిమ్మల్ని ఒంటరిగా వదిలేస్తే ఏంచేస్తారు అని అడిగితే.. పుస్తకాలతో ఆనందంగా గడిపి రెట్టింపు సంతోషంతో తిరిగి వస్తా అన్నారు **పండిట్ నెహ్రూ.**
- మరిచిపోకుండా నా సమాధిపైన రాయండి ఇక్కడ పుస్తకాల పురుగు శాశ్వత నిద్రలో ఉన్నదని అన్నారు **బెర్ట్రండ్ రసెల్.**
- మానవుడు సృష్టించిన వాటిలో గొప్పది ఏది అన్నప్పుడు – కొంచెం కూడా ఆలోచించకుండా పుస్తకం అని చెప్పారు **ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్.**
- ఇంకే స్వేచ్ఛ నాకు వద్దు జైలులో పుస్తక పఠనానికి అనుమతి కావాలని కోరారు **నెల్సన్ మండేలా.**
- తుపాకీ కంటే పెద్ద ఆయుధం పుస్తకం అన్నారు పుట్టినరోజు కానుకగా ఏం కావాలని కోరినప్పుడు పుస్తకాలు కావాలని కోరుకున్న వ్యక్తికి లక్షల పుస్తకాలు వచ్చి పడ్డాయంటా కానుకగా.. ఆ వ్యక్తి **లెనిన్.**
- ఒక్కో చిత్రంలో నటించాక తనకు వచ్చిన పారితోషికంతో మొదట 100 డాలర్లకు పుస్తకాలను కొనేవారు **చార్లీ చాప్లిన్.**
- ఒక పిల్లాడికి మీరు ఇవ్వాల్సిన గొప్ప బహుమతి ఏది అంటే పుస్తకమే అన్నారు **విన్ స్టన్ చర్చిల్.**

- భయంకరమైన యుద్ధ ఆయుధాలు ఏవి అని అడిగినప్పుడు పుస్తకాలని చెప్పారు **మార్టిన్ లూథర్ కింగ్.**
- తనకు ఉరివేసే క్షణం ముందు వరకూ పుస్తక పఠనం చేస్తూ ఉన్న వ్యక్తి **భగత్ సింగ్.**
- నేను ఇంతవరకు చదవని పుస్తకాన్ని తీసుకువచ్చి నన్ను కలిసినవ్యక్తి నా ప్రాణ స్నేహితుడవుతాడు అన్నారు **అబ్రహాం లింకన్.**
- వెయ్యి పుస్తకాలు చదివిన వ్యక్తి ఉంటే చూపండి, అతడే నా మార్గదర్శి అన్నారు **జూలియస్ సీజర్.**
- ప్రపంచపటంలో కనిపించే ప్రతి మూలకు వెళ్లాలని ఆశపడుతున్నావా,అయితే గ్రంథాలయానికి వెళ్లు అన్నారు **టెస్మార్డ్స్.**
- జీవితం మీద కలిగినప్పుడు లేదా కొత్త జీవితం ప్రారంభించాలి అనుకున్నప్పుడు ఒక మంచి పుస్తకం చదివి మొదలుపెట్టు అన్నారు **ఇంగర్సాల్.**
- వ్యాయామం ఎలా శారీరక ఆరోగ్యమో అలా పుస్తక పఠనం మనసుకు వ్యాయామం, ఆరోగ్యం అన్నారు **సిగ్మెండ్ ఫ్రాయిడ్.**



9. మందు లేని జీవితం

1. త్వరగా నిద్రపోవడం, త్వరగా మేల్కోవడం ఔషధం.
2. ఓం జపించడం ఔషధం.
3. యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, వ్యాయామం ఔషధం.
4. ఉదయం, సాయంత్రం నడక కూడా ఔషధం.
5. ఉపవాసం అన్ని వ్యాధులకూ ఔషధం.
6. సూర్యకాంతి కూడా ఒక ఔషధం.
7. కుండలో నీరు తాగడం కూడా ఔషధమే.
8. చప్పట్లు కొట్టడమూ ఔషధమే.
9. ఆహారాన్ని పూర్తిగా నమలడం ఔషధమే.
10. ఆహారంలాగే నీరు నమలడం, తాగే నీరు కూడా ఔషధం.
11. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం ఔషధం.
12. సంతోషంగా ఉండాలనే నిర్ణయం కూడా ఔషధమే.
13. కొన్నిసార్లు మౌనం కూడా ఔషధం.
14. నవ్వు, జోకులు ఔషధం.
15. సంతృప్తి కూడా ఔషధం.
16. మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కూడా ఔషధం.
17. నిజాయితీ, సానుకూలత ఔషధం.

18. నిస్వార్థ ప్రేమా ఔషధమే.

19. అందరికీ మంచి చేయడం కూడా ఔషధమే.

20. ఎవరికైనా దీవెనలు కలిగించే పనిచేయడం ఔషధం.

21. అందరితో కలిసి జీవించడం ఔషధం.

22. తినడం, తాగడం, కుటుంబంతో కలిసి ఉండడం కూడా ఔషధమే.

23. మీ ప్రతి నిజమైన మంచి స్నేహితుడు కూడా డబ్బు లేని పూర్తి మెడికల్ స్టోర్.

24. సంతోషంగా ఉండండి, బిజీగా ఉండండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి సంతోషకరమైన మనస్సును కలిగి ఉండండి, ఇది కూడా ఔషధం.

25. ప్రతి రోజునూ సంపూర్ణంగా ఆస్వాదించడం కూడా ఔషధమే.

26. చివరగా... ఈ సందేశాన్ని ఎవరికైనా ప్రసాదంగా పంపడం ద్వారా ఒక మంచి పని చేయడంలో కలిగే ఆనందం కూడా ఔషధం.

ప్రకృతి "గొప్పతనాన్ని" అర్థం చేసుకోవడం దాని పట్ల కృతజ్ఞతా భావాన్ని కలిగి ఉండటం కూడా ఔషధం.

ఈ మందులన్నీ మీకు పూర్తిగా ఉచితంగా లభిస్తాయి.



10. ఎక్కువగా మాట్లాడండి

దయచేసి చదవడం మిస్ అవ్వకండి

వృద్ధులు ఎక్కువగా మాట్లాడితే మిగతావారు ఎగతాళి చేస్తారు, కానీ వైద్యులు దానిని ఒక వరంలా చూస్తారు. రిటైర్ అయినవారు (సీనియర్ సిటిజన్లు) ఎక్కువగా మాట్లాడాలని వైద్యులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోకుండా నిరోధించడానికి మార్గం లేదు. ఎక్కువ మాట్లాడటం ఒక్కటే మార్గం. సీనియర్ సిటిజన్లు ఎక్కువగా మాట్లాడటం వల్ల కనీసం మూడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

మొదటిది : మాట్లాడటం మెదడును సక్రియం చేస్తుంది, ఎందుకంటే భాష, ఆలోచనలు ఒకదానితో ఒకటి సంభాషించుకుంటాయి, ముఖ్యంగా త్వరగా మాట్లాడేప్పుడు, ఇది సహజంగా ఆలోచనను వేగవంతం చేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. నాన్-వెర్బల్ (అతి తక్కువగా మాట్లాడేవారు) సీనియర్ సిటిజన్లు జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోయే అవకాశం ఉంది.

రెండు : ఎక్కువగా మాట్లాడటం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది, మానసిక అనారోగ్యాన్ని నివారిస్తుంది. తరచుగా ఏమీ మాట్లాడకుండా ప్రతిదీ హృదయంలో ఉంచుకోవడం, ఊపిరాడకుండా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. పెద్దలు ఎక్కువగా మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వడం మంచిది.

మూడు : ప్రసంగం ముఖంలోని చురుకైన కండరాలకు వ్యాయామం చేస్తుంది, గొంతుకు వ్యాయామం చేస్తుంది, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది కళ్లు, చెవులను దెబ్బతీసే వెర్టిగో, చెవుడు వంటి దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే.. రిటైరైన వ్యక్తిగా, అంటే సీనియర్ సిటిజన్‌గా, అల్జీమర్స్‌ను నివారించడానికి ఏకైక మార్గం వీలైనంత ఎక్కువ మంది వ్యక్తులతో మాట్లాడటం, చురుగ్గా సంభాషించడం. దీనికి మరే ఇతర నివారణ లేదు.



11. మాటల్లో వేగం తగ్గుతోందా?

మాటల్లో వేగం తగ్గుతోందా? వేగంగా మాట్లాడినప్పుడో ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడో మాటలు తడబడటం సహజమే. కానీ ఆ తడబాటు మనలోని అనారోగ్యానికి సంకేతమైతే... అవును, వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మాటల్లో వేగం తగ్గుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎంత ఆలోచించినా చెప్పాలనుకున్న మాట చెప్పలేరు. దానికి బదులు ప్రత్యామ్నాయ పదం వెతుక్కోవాల్సిన పరిస్థితి. మాటల్లోని ఈ మార్పు వయసుతో పాటూ వచ్చే సమస్యే అయితే ఫర్వాలేదు కానీ అల్జీమర్స్ వంటి అనారోగ్యాలకు ముందస్తు సూచన కూడా కావొచ్చంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టొరంటో శాస్త్రవేత్తలు. 18 నుంచి 81 ఏళ్ల వయసు వాళ్లని కొందరిని ఎంచుకుని వాళ్లకి ఒక సందర్భాన్ని చూపించి దాని గురించి మాట్లాడమన్నారు. ఆ మాటలని ఏఐ సాఫ్ట్వేర్ సాయంతో విశ్లేషించారు. ఒక దృశ్యాన్ని చూడగానే స్పందించడానికీ దాని గురించి మాట్లాడ్డానికీ పట్టే సమయం, అది కూడా ఎంత వేగంగా మాట్లాడుతున్నారూ.... వంటి వివరాలను విశ్లేషించారు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ కొందరు సరైన పదాల కోసం వెతుకులాడటం గమనించారు.

ఇలాంటివారిపై మరింత లోతుగా పరిశోధించినప్పుడు మెదడుకు సంబంధించిన కణాల క్షీణతతోపాటు అల్జీమర్స్ తొలిదశలో ఉన్నట్టు గుర్తించారు. కాబట్టి ప్రాథమిక స్థాయి అల్జీమర్స్ని గుర్తించడానికి ఇదో మంచి సంకేతమని అంటున్నారు.

– **ఈనాడు ఆదివారం,** *డిసెంబరు 8 :2024*



12. ఏది ప్రశాంతత ?

ఒకసారి ప్రముఖ ఆర్ట్ గ్యాలరీ నిర్వాహకులు చిత్రలేఖనం పోటీలు ప్రకటించారు. ప్రశాంతతను ప్రతిబింబించే చిత్రం గీస్తే మంచి ప్రైజ్ మనీ ఇస్తామన్నారు. ప్రముఖ ఆర్టిస్టులంతా స్పందించారు. తమ ఊహాశక్తికి పదును పెట్టి చిత్రాలు గీసి పోటీకి పంపించారు. వేలాదిగా వచ్చిన చిత్రాల్లో నుంచి అత్యుత్తమమైనదాన్ని ఎంపిక చేయడం న్యాయనిర్ణేతలకు తలకు మించిన భారమైంది. ఎట్టకేలకు వంద ఉత్తమ చిత్రాలను ఎంపిక చేసి ప్రదర్శన ఏర్పాటుచేశారు. చాలా చిత్రాలు అందమైన ప్రకృతిని కళ్లకు కట్టాయి. ప్రవహిస్తున్న నది, ఉదయిస్తున్న సూర్యుడు, సరస్సులో ప్రతిఫలించే చందమామ, నీలాకాశం, పచ్చని కొండలు.. ఇలా అన్ని చిత్రాలూ ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నాయి. న్యాయనిర్ణేతలు చిట్టచివరకు తమకు ఉత్తమమైనదిగా తోచిన చిత్రాన్ని ఎంపిక చేశారు.

అందరిలోనూ ఒకటే ఉత్కంఠ. ప్రశాంతతను నిర్వచించే ఆ చిత్రం ఏమై ఉంటుందని. చివరికి తెర తొలగించగా అంతా అవాక్కయ్యారు. ఎక్కడో పొరపాటు జరిగిందనుకున్నారు. అక్కడున్న చిత్రం ఏ రకంగానూ ప్రశాంతతను ప్రతి బింబించడం లేదు. కొంతమంది ఆర్టిస్టులు వెళ్లి న్యాయనిర్ణేతలను అడిగారు. దానికి వారు తాము సరైన ఎంపికే చేశామని సమాధానమిచ్చారు. దీంతో కోపోద్రిక్తులైన వారు ఆర్ట్ గ్యాలరీ మేనేజర్ను నిలదీశారు. దానికాయన చిన్నగా నవ్వుతూ 'ఎంపికైన పెయింటింగ్ సరైనదే.. మీరు మరోసారి ఆ చిత్రాన్ని పరిశీలించండి అని చెప్పాడు. మైదాన ప్రాంతాన్ని తుపాను అతలాకుతలం చేస్తోంది. ఆకాశం అల్లకల్లోలంగా ఉంది. పెనుగాలులు, ఉరుములు, మెరుపులతో పరిస్థితి బీభత్సంగా ఉంది. ఆ బొమ్మను ప్రశాంతతకు చిహ్నంగా ఎలా ఎంపిక చేశారన్న విషయమే వారికి

అంతు పట్టలేదు. అప్పుడాయన 'ఈ పెయింటింగ్‌లో.. తుపానుతో పాటు అందులో చిక్కుకున్న ఒక ఇల్లు కూడా ఉంది కదా... దాంట్లో కిటికీ పక్కన ఓ వృద్ధుడు నిలబడి ఉన్నాడు. చూశారా... అతని ముఖంలో అస్సలు భయమే లేదు. చిరునవ్వుతో నిలబడి చూస్తున్నాడు. ఇదే ప్రశాంతతకు నిజమైన అర్థం' అని చెప్పాడు.

బయటంతా ప్రశాంతంగా ఉంటే మనం హాయిగా ఉంటామని అనుకుంటారంతా. కానీ పరిస్థితులు ఎంత ప్రతికూలంగా ఉన్నా ఆందోళన చెందకుండా, చెక్కు చెదరని ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండటమే నిజమైన ప్రశాంతతకు చిహ్నం. మనసులో అశాంతిని నింపుకొన్నవారిని ఎంతటి ఆహ్లాదకరమైన చోటుకు తీసుకెళ్లినా వారు అశాంతితోనే ఉంటారు. ప్రశాంతమైన చిత్తం ఉన్నవారు తుపాను బీభత్సంలోనూ అలాగే ఉండగలరు. ప్రశాంతత బయట ఉండదు, మన లోపలే ఉంటుంది. 'నా అనుమతి లేకుండా నన్నెవరూ బాధించలేరు' అన్న గాంధీజీ మాటలకు అర్థమిదే !

– బాలస్వామి నరసింగ

ఈనాడు, ఆదివారం, డిసెంబరు 7:2024



13. ఏ వ్యాధినైనా నయంచేస్తాం

ఒకసారి కళాశాల నుండి బయటకు వచ్చిన ఒక మెడిసిన్ గ్రాడ్యుయేట్ ఉద్యోగం పొందడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ ఉద్యోగం పొందలేకపోయాడు. ఎలాగైనా బతకాలనే తపనతో తాత్కాలిక క్లినిక్‌ని ఏర్పాటు చేసి, 'ఏ జబ్బునైనా తప్పకుండా నయం చేస్తాం. ఫీజు రూ. 50 మాత్రమే. నయం కాకపోతే, రూ. 500 వెనక్కిస్తాం!'

ఆ సంకేతాన్ని చూసిన ఒక విరక్త లాయర్ ఆ క్లినిక్ దగ్గరకు వెళ్లి, "డాక్టర్, నాకు రుచి పోయింది, దయచేసి నాకు సహాయం చేయండి." అన్నాడు.

డాక్టర్ తన మందుల చెస్ట్ తెరిచి ఒక బాటిల్ తీశాడు. అతను ఒక టీస్పూన్ ద్రవాన్ని లాయర్ నోటిలో పోశాడు.

లాయర్ ముఖం చిట్లించి, "అయ్యో! ఇది కిరోసిన్!" అన్నాడు.

అప్పుడు డాక్టర్ చెప్పారు,

"అభినందనలు! మీరు నయమయ్యారు. అది 50 రూపాయలు అవుతుంది."

లాయర్ మరుసటి రోజు తిరిగి వెళ్లి డాక్టర్‌ని కలిసి, "నాకు జ్ఞాపకశక్తి పోయింది, మీరు నాకు సహాయం చేయాలి" అని విజ్ఞప్తి చేశారు.

డాక్టర్ అదే బాటిల్‌ని తన మెడిసిన్ చెస్ట్‌లోంచి తీసి అందులో ఒక టీస్పూన్ లాయర్‌కి ఇచ్చాడు. "ఏయ్! నిన్న నువ్వు నాకు ఇచ్చిన కిరోసిన్ అదే" అంటూ అతనిని ఆపాడు లాయర్.

అప్పుడు డాక్టర్ "అభినందనలు! మీకు జ్ఞాపకశక్తి తిరిగి వచ్చింది. అది 50 రూపాయలు అవుతుంది." అన్నాడు.

రెండోసారి మోసపోయానని ఆ లాయర్ వాపోయాడు. ఒక వారం తరువాత, అతను తన డబ్బును తిరిగి పొందాలని నిశ్చయించుకుని మూడోసారి తిరిగి వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లాడు.

"డాక్టర్, నాకు కంటి చూపు పోయింది. దయచేసి సహాయం చేయండి."

జిత్తులమారి డాక్టర్ అతనికి 50 రూపాయల నోటు ఇచ్చి, "క్షమించండి, కానీ కంటి చూపు బలహీనంగా ఉంది, ఇదిగో మీ 500 రూపాయలు" అన్నాడు.

న్యాయవాది వెంటనే నిరసన తెలుపుతూ, మీరు నాకు 50 రూపాయల నోటు ఇస్తున్నారు!"

డాక్టర్ చేతులు చప్పట్లు కొట్టి, "అదిగో! నీ కంటి చూపు తిరిగి వచ్చింది. నువ్వు నాకు 50 రూపాయలు బాకీ ఉన్నావు!"



14. పేపర్ బోయ్ చెప్పిన కథ నా మనస్సుని కదిలించింది "సౌండ్ ఆఫ్ నాకింగ్"

పేపర్ బాయ్ :

నేను వార్తాపత్రికను డెలివరీ చేస్తున్న ఇళ్లలో ఒక ఇంటి మెయిల్‌బాక్స్ తాళం వేసి ఉంది. అందువలన వారి తలుపు తట్టాను.

మిస్టర్ ప్రసాద్ రావు, అస్థిరమైన అడుగులతో నడుస్తున్న వృద్ధుడు, నెమ్మదిగా తలుపు తెరిచాడు. నేను అడిగాను, "సార్, మీ మెయిల్ బాక్స్ ఎంట్రన్స్ ఎందుకు బ్లాక్ చేయబడింది?"

'ఉద్దేశపూర్వకంగానే బ్లాక్ చేశా' అని బదులిచ్చారు.

ప్రసాదరావు చిరునవ్వుతో ఇలా చెప్పారు, "మీరు రోజూ వార్తాపత్రికను నాకు చేతికి అందించాలని కోరుకుంటున్నా... దయచేసి తలుపు తట్టండి లేదా బెల్ కొట్టి నాకు స్వయంగా ఇవ్వండి."

నేను అయోమయంలో పడ్డాను 'అలాగే' అన్నాను. "కానీ అది ఇద్దరికీ అసౌకర్యంగా సమయం వృథాగా అనిపిస్తుంది" అని జవాబిచ్చా.

"ఫర్వాలేదు... ప్రతి నెలా మీకు రూ. 500/- అదనంగా ఇస్తా" అన్నారు.

"మీరు తలుపు తడితే నేను తలుపు తీయలేని పరిస్థితిలో ఉండే రోజు ఎప్పుడైనా వస్తే, దయచేసి పోలీసులను పిలవండి!"

షాక్ అయ్యి "ఎందుకు" అని అడిగా.

"నా భార్య చనిపోయింది, నా కొడుకు విదేశాల్లో భార్య పిల్లలతో స్థిరపడ్డాడు. మా కన్నా మా పిల్లలు పైకి ఎదగాలని కష్టపడి పై చదువులు విదేశాల్లో చదివించాం.

ప్రస్తుతం ఇక్కడ ఒంటరిగా జీవిస్తున్నా, నాకు సమయం ఎప్పుడు వస్తుందో ఎవరికి తెలుసు?"

ఆలా చెబుతున్నప్పుడు తేమతో చమర్చిన వృద్ధుడి కళ్లని చూశా.

ఆయన ఇంకా ఇలా అన్నారు "నేను వార్తాపత్రికను చదవలేను...నాకు చూపు మందగించింది...తలుపు చప్పుడు లేదా డోర్‌బెల్ మోగిన శబ్దం వినడానికి ఎదురు చూస్తూ ఉంటా. తెలిసిన వ్యక్తిని చూడటానికి, కొన్ని మాటలు వారి నోటివెంట విని ఆ రోజు గడపడానికి ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటా!"

అతను చేతులు జోడించి, "చిన్నా, దయచేసి నాకు చిన్న సహాయం చేయి!

ఇదిగో నా కొడుకు ఓవర్సీస్ ఫోన్ నంబర్. ఒకరోజు మీరు తలుపు తట్టినపుడు నా నుండి ఎటువంటి సమాధానం రాకపోతే. దయచేసి నా కొడుకుకు ఫోన్ చేసి అతనికి తెలియజేయండి..." అన్నాడు.

ఇది చదివిన తరువాత నాకు నా కర్తవ్యం అర్థం అయ్యింది , మా స్నేహితుల సర్కిల్‌లో కూడా చాలా మంది ఇళ్లలో ఒంటరి వృద్ధులు ఉన్నారు.

వృద్ధాప్యంలో ఉన్న వారు రోజూ గుడ్ మార్నింగ్ మెసేజెస్ వాట్సాప్‌లో ఎందుకు పంపుతారని మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు, విసుగు చెందొచ్చు.

ఈ ముసలోళ్లకి పనీ పాటా ఏమీ లేదు. ఉదయం 4 గంటల నుండే గుడ్ మార్నింగ్ మెసేజ్ పెడతారు అనుకుంటూ ఉంటాం.

వాస్తవానికి ఈ ఉదయం, సాయంత్రం శుభాకాంక్షల ప్రాముఖ్యత ఏమిటంటే...

ఇది భూమి మీద తమ ఉనికిని తెలియజేసే నిశ్శబ్ద సందేశం..

ఈ రోజుకి మేము ఉన్నాము అని తెలియజేసే చేదు నిజం.

దయచేసి పెద్ద వాళ్ల గుడ్ మార్నింగ్ మెసేజ్‌లను ఇబ్బందిగా తీసుకోవద్దు. మనం కూడా అదే స్థితికి ఏదో ఒక రోజు వస్తాం.

ఈ రోజుల్లో వాట్సప్ చాలా సౌకర్యవంతంగా ఉంది. ఇకపై వార్తాపత్రికల సభ్యత్వాన్ని పొందవలసిన అవసరం కూడా లేదు.

మీకు సమయం ఉంటే, మీ పెద్దవాళ్లకి వాట్సప్‌ను ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్పించడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి.

ఒకరోజు, మీరు వారి మార్నింగ్ గ్రీటింగ్‌లు లేదా షేర్ చేసిన కథనాలను అందుకోపోతే, వారు అనారోగ్యంతో ఉండవచ్చు. లేదా వారికి ఏదైనా జరిగి ఉండవచ్చు.

దయచేసి మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యుల పట్ల శ్రద్ధ వహించండి.

ఇది చదివాక నా కళ్లలో నీళ్లు తిరిగాయి. మనసు బరువెక్కింది !!!

ఒకరికొకరం పంపే వాట్సాప్ సందేశాల ప్రాముఖ్యతను లోతుగా అర్థం చేసుకున్నాను..



15. నిశ్శబ్ద శక్తిరూపం పుస్తకం !



September 5, 2023

A silent power house...the book!

పుస్తకం హస్తభూషణమే కాదు మస్తిష్క వికాసం కూడా అని మనకు తెలుసు. పుస్తక పఠనం ఓ చక్కని అలవాటు. జ్ఞాన భాండాగారంగా పూజించబడే పుస్తకాలను సరస్వతీ రూపాలుగా కొలుస్తాం.

పుస్తకం విశ్వాన్ని పరిచయం చేస్తుంది, వింతలు, విడ్డూరాలను విప్పి చూపుతుంది. పుస్తకం మానవాళి మేధోశక్తిని పోషిస్తుంది. పుస్తకం అక్షరాల కుప్ప కాదు, జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగించే ఇంధనం.

పుస్తకం మనో నేస్తం, సమాజోద్ధరణకు ఊతం. ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తూ నూతన ఆవిష్కరణాగ్నికి ఆజ్యం పోసేది పుస్తక పఠనమే. లోక రీతి, శాస్త్ర ప్రగతులు, సాంకేతిక జిలుగులు, అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలే మహోజ్వల వెలుగులను నింపగల మహా శక్తివంతమైంది పుస్తకమే కదా !

జ్ఞాన లోతులను పరిచయం చేస్తూ, ప్రపంచ సమస్యలకు సరైన సమాధానం ఇవ్వగల మేధో నిధి పుస్తకమే. పుస్తక ప్రాధాన్యతను గుర్తించి పుస్తక పఠనానికి జీవనశైలిలో సింహభాగం కేటాయించడాన్ని ప్రోత్సహించే కృషిలో భాగంగా ఏటా సెప్టెంబర్ ఆరో తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా "జాతీయ పుస్తక పఠన దినోత్సవం (నేషనల్ రీడ్ ఏ బుక్ డే)" పాటిస్తున్నారు.

గ్రంథాలయాల సందర్శన, వ్యక్తిగత గ్రంథాలయాన్ని నిర్మించుకోవడం, పుస్తక పఠన సంఘాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం, విలక్షణ పుస్తకాల సేకరణ చేసే అభిరుచిని కలిగి ఉండడం, స్నేహితులు పుస్తకాలను మార్చుకుంటూ చదువుకోవడం, పుస్తక పఠన ప్రాధాన్యతలను వివరించడం, పుస్తక పఠన పోటీల నిర్వహణ, పాఠశాలల్లో పుస్తక పఠనాన్ని ఆదరించడం, పుస్తకాన్ని జీవితకాల నేస్తంగా భద్రపరుచుకోవడం వంటి అంశాలను జాతీయ పుస్తక పఠన దిన వేదికల్లో విద్యార్థుల ముందు చర్చించాలి.

1990లో హోవర్డ్ బెర్గ్ రికార్డు స్థాయిలో నిమిషానికి 25 వేల పదాలు చదవడంతో అత్యంత వేగంగా చదివిన వ్యక్తిగా గిన్నీస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో చోటు దక్కించుకున్నారు. సాధారణ పాఠకులు నిమిషానికి 300 వరకు పదాలు చదవగలుగుతారు.

అన్నీ జోన్స్ అనే పాఠకురాలు 'హారీ పోట్టర్' పుస్తకాన్ని నిమిషానికి 4,200 పదాల వేగంతో 47 నిమిషాల్లో చదివి ప్రపంచ పఠన బహుమతిని గెలుచుకున్నారు. మన పిల్లలు ఘనకార్యం చేసినప్పుడు ఓ మంచి పుస్తకాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వడాన్ని తల్లిదండ్రులు పాటించాలి.

పుస్తక పఠనాభిరుచితో మేధో వ్యాయామం జరిగి చురుగ్గా తయారవుతారు. వాడవాడలా పుస్తక క్లబ్‌లు ఏర్పాటు చేయాలి. పుస్తకాలను అపూర్వ వినోద, విజ్ఞాన కోవెలలుగా భావించాలి.

పుస్తకాన్ని పదిమందికి అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా విజ్ఞాన వితరణకు దోహదపడిన వారమవుతాం. అది జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుట, ఏకాగ్రతను సాధిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించ కుండా చేస్తుంది.

ఇంకా జీవన సంక్లిష్టతలను అధిగమించడం, మేధావిగా రాణించడం, సృజనను పెంపొందించడం, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడం, అజ్ఞానాన్ని తరిమేయడం పుస్తక పఠనంతో కలుగుతాయి.

జీవన లక్ష్యాలను అధిగమించడం, జీవనోపాధిని పొందడం, కుటుంబ సభ్యులను విద్యావంతులుగా మార్చడం, సహానుభూతిని పోషించడం, నిద్ర సమస్యలు తొలగడం వంటివి జరుగుతాయి.

విద్యావంతుడిగా గుర్తింపు పొందడం, మెదడు చురుకుదనం పెరగడం, ప్రేరణ కలిగించడం, నైపుణ్యాలను పొందడం, పలు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు లభించడం, మంచి స్నేహితులను పొందగలగడం లాంటి అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

నేటి నానో, డిజిటల్ విప్లవయుగంలో పుస్తక పఠనాభిరుచి పలచబడుతోంది. చదవడం మానేసి టీవీ, గూగుల్ సైట్స్ చూసే కల్చర్‌ను అలవర్చు కుంటున్నారు. బుక్ కల్చర్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ 'లుక్ కల్చర్'కు అలవాటుపడుతున్నారు.

గూగులమ్మ కన్నా పుస్తక సరస్వతే మిన్న అని విద్యార్థులకు వివరించాల్సిన అవసరం ఉంది. దాన్ని ఎంతవరకు ఉపయోగించాలో అంతవరకు ఉపయోగించాలి. కానీ ఎక్కువసేపు పుస్తక పఠనం చేయాలి.

జ్ఞాన సంపదను తరతరాలకు అందజేస్తున్న పుస్తకాలు మనకు అపూర్వ ఆస్తులుగా నిలపాలి. పుస్తకాన్ని నమ్మినవారు, పునీతులైనారు.

అక్షరాలు కొలువైన పుస్తకాలు సమాజ ప్రగతి రథాలుగా మారాలి.

ప్రపంచ మానవాళిని అక్షరాస్యులుగా, విద్యావంతులుగా మార్చగలిగే నిశ్శబ్ద శక్తిరూపం పుస్తకమే అని గమనించి పుస్తక పఠనాన్ని మహా యజ్ఞంగా కొనసాగించాలి.

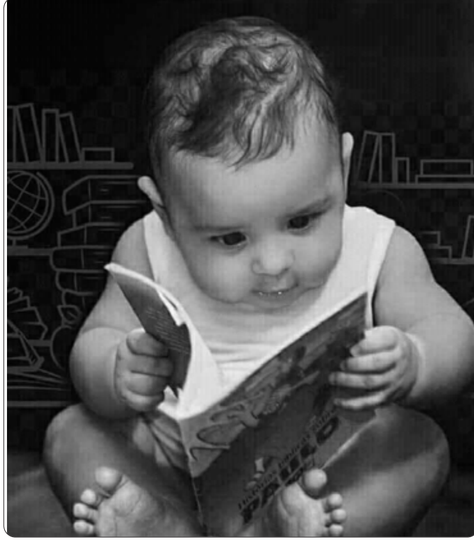
– డా. బుర్ర మధుసూదన్‌రెడ్డి,

99497 00037



16. నేనెందుకు చదువుతాను?

(ఆంగ్ల మూలం : గేరీ పాల్సెన్)



చదవకుండా ఉండలేను కాబట్టి చదువుతా.. నేర్చుకోవడానికి, ఎదగడానికి, నవ్వడానికి, స్ఫూర్తి పొందడానికి చదువుతా....

నాకు తెలియని విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి చదువుతా...

నాకు చికాకుగా ఉన్నప్పుడు చదువుతా...

నేను ప్రేమించే వ్యక్తులతో పరమ మూర్ఖంగా మాట్లాడినప్పుడు చదువుతా... నేను నిరాశలో కుంగిపోయినప్పుడు, భయంతో వణికి పోయినప్పుడు, మానసికంగా ముక్క చెక్కలయినప్పుడు కోలుకునే శక్తిని పొందడానికి చదువుతా...

అంతా సవ్యంగా నడుస్తున్నప్పుడూ చదువుతా... జీవితంలో ఆశను అన్వేషించడానికి చదువుతా... నేను కేవలం భావాలతో నిండిన చర్మపు తిత్తిని కాను, తినడం కోసమే బతికే మనిషినీ కాదు, నేను పదాలతో నిండిన మనిషిని.

పదాలు నా ఆలోచనలను వర్ణిస్తాయి, నా గుండె లోతులలో దాగున్న విషయాలను వెల్లడిస్తాయి, పదాలు జీవంతో తొణికిస లాడుతుంటాయి....

ఇష్టమైన పాటను మళ్లీ మళ్లీ పాడుకున్నట్లు నేను ఇష్టపడే కథను

మళ్లీ మళ్లీ చదువుతా....

చదవడం అంటే క్రియా రహితంగా ఉండడం కాదు...

పాత్రలతో పాటు నేనూ కథలోకి ప్రవేశిస్తా...

ఆ పాత్రలు పీల్చే గాలే నేనూ పీలుస్తా....

వాళ్ల నిరాశా నిస్పృహలను అనుభవిస్తా...

వాళ్లు ఏదైనా తెలివితక్కువ పని చేస్తుంటే వద్దురా అని కోప్పడతా...

వాళ్లతో పాటు నవ్వుతా, ఏడుస్తా...

నా దృష్టిలో చదవడం అంటే స్నేహితుడితో సమయాన్ని గడపడం...

పుస్తకాలు మన స్నేహితులు... ఈ స్నేహితులు ఎంతమంది ఉన్నా ఇంకా కొరతగానే ఉంటుంది.



17. పుస్తకాలు ఎందుకు చదవాలి ?

(నా అనుభవం)

మాది కృష్ణాజిల్లా, కంకిపాడు మండలం, తెన్నేరు గ్రామం. మా ఊళ్లో ఒక చిన్న గ్రంథాలయం ఉండేది. అప్పుడు దాన్ని గ్రామస్తులే నడిపేవారు. కొన్ని సంవత్సరాలు నడిపిన తరువాత దాన్ని ప్రభుత్వ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థవారు తీసుకున్నారు.

కొన్ని సంవత్సరాలు బాగానే నడిచిన తరువాత నిధులు సమకూర్చక, కొత్త పుస్తకాలు రాక చదివేవారు తక్కువ అవటంతో గ్రంథాలయాన్ని ఉపయోగించుకునే వారు తక్కువయ్యారు. ఇప్పుడు పుస్తకాలు తీసుకునే వారు చాలా తగ్గిపోయారనే చెప్పుకోవాలి.

నాకు పదేళ్ల వయస్సులో మా నాయనమ్మ.. భాండాగారానికి వెళ్లి పుస్తకాలు చదవమని నన్ను ప్రోత్సహించేది. నిదానంగా పుస్తకాలు తెచ్చుకుని ఇంటి దగ్గరే చదివేవాడిని. అప్పుడు.. ఇన్ని రోజువారీ, వార, నెలవారీ పత్రికలు ఉండేవి కావు. చదవాలనే ఉత్సాహం కూడా తక్కువ. ఇప్పుడు చాలామంది వార్తాపత్రికలు చదవడానికే గ్రంథాలయాలకు వెళుతున్నారు.

చందమామ, బాలమిత్ర, డిటెక్టివ్ విశ్వనాథ్ పుస్తకాలను ఎక్కువగా చదివా. అలానే కాశీమజిలీ కథలను చదివేవాడిని. అవి కూడా చాలా నచ్చాయి. యుగంధర్ విశ్వభగవాన్ నాకు పెద్దహీరో. చాలా మెలకువలతో నేను ఆలోచన చేయలేనంతగా కథనాలు, సందర్భాలు ఉండేవి. నాకు చాలా ఉత్సాహంగా ఉండేవి. తరువాత 'అపరాధ పరిశోధన' అని ఒక మాసపత్రిక కూడా నచ్చింది. ఇప్పుడు వస్తున్నట్లు లేదు. ఆ రోజుల్లో కూడా ప్రేమ తరహాలో కథలుండేవి కానీ కామోద్రేకం కలిగించే

తరహాలో కథలుండేవి కావు. వాటికి ‘అభిసారిక’ అనే మాసపత్రికుండేది. అది పెళ్లి కాని పిల్లలకు నిషిద్ధం. గ్రంథాలయాల్లో ఉండేవి కావు. స్తోమత కలిగిన వారు కొనుక్కొని చాటుగా చదివేవారనుకుంటా.

ఈ రోజుల్లో వస్తున్న వారపత్రికలు, సినిమాలు చూస్తుంటే ఇంత బరితెగించిన కామోద్రేక ప్రేరిత కథలు అవసరమా అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి కథల సంఘటనలతో చాలామందిలో మార్పువచ్చి, స్త్రీల మీద అఘాయిత్యాలు జరుగుతున్నాయి అని నా అభిప్రాయం. యువతను రెచ్చగొడుతున్నాయి. చెడు మార్గాలను సూచిస్తున్నాయి. టి.వి.లు వచ్చిన తరువాత డైలీ సీరియల్స్ ప్రసారాలకు అంతులేకుండా పోయింది. మన బాహ్య, అంతర ప్రవర్తన మారటానికి ఈ రోజున ఉన్న ప్రసార మాధ్యమాలూ కారణమే. దీని వలన ఆడపిల్లలు ప్రేమ ఉన్మాదంతో హత్యలకు గురి అవుతున్నారనేది నిర్వివాదాంశం.

పుస్తకం చదివితే మనసు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. దానిలో నించి కొంత నేర్చుకోవడం ముఖ్య ఉద్దేశం. చాలా పుస్తకాలు చక్కటి జీవిత నాణ్యతా ప్రమాణాలు, విలువలు నేర్పించి చక్కటి పౌరులుగా తీర్చుదిద్దుతాయి.

నేను 16 లేక 17 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నప్పుడు ఫ్రాంక్లిన్ డి రూజ్ వెల్ట్ (అమెరికా అధ్యక్షుడు) జీవిత చరిత్ర చదివా. అది నన్ను చాలా ప్రభావితం చేసింది. అంతంతమాత్రంగానే చదువుతున్న నాకు బాగా చదువుకోవాలనే కోరిక దానివలన అ కలిగింది. డిగ్రీలోను, సి.ఎ.లోను బాగా చదవగలిగా. మంచి మార్కులతో మొదటిసారే ఉత్తీర్ణుడనయ్యా.

మహాత్మాగాంధీ జీవిత చరిత్ర చిన్న వయసులో చదవకపోవడం నా దురదృష్టమే. గాంధీ జీవితచరిత్ర ఇప్పటికీ చదవదగ్గదే. విద్యార్థులను చాలా ప్రభావితం చేయగలగిన ఆత్మకథ. ఈరోజు ప్రతి విద్యార్థి తప్పక చదవాలని నా కోరిక.

నేను చాలా పుస్తకాలను కొంటుంటా. చదవాలని ఉన్నా చదవలేను. ప్రతి పుస్తకం మీద ఖర్చు పెట్టే సొమ్ము విలువ వరకు దానిలోని విషయాన్ని సంగ్రహిస్తా. నా మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే వాటిని, కొత్త విషయాలను నేర్చుకునే పుస్తకాలన్నీ తప్పకుండా చదువుతా. నా స్నేహితులకు, తెలిసిన వారికి వాటిని కొని చదవమని ప్రోత్సహిస్తా, ఇబ్బంది పెడతా. చాలా పుస్తకాలను ఇతరులతో చదివించాలని

వాటిని కొని ఇస్తాను.

నా కోరిక ఏమిటంటే ఒకే విధమైన అభిప్రాయాలు కలవారు కలసి పుస్తకాలను చదివి వాటిని చర్చిస్తే బాగుంటుంది. దానివలన మనం ఇంకా విషయాలను తెలుసుకోవడానికి, జ్ఞానసముపార్జన పెంచుకోవడానికి దాని వలన ఆనందం పొందడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

పుస్తకాలు ఏవి నచ్చుతాయంటే వయస్సుతోపాటు నా అభిరుచులు మారాయి. నేను ముప్పాళ్ల రంగనాయకమ్మ, యద్దనపూడి సులోచనారాణి, అరికపూడి కౌసల్యాదేవి గార్ల పుస్తకాలు కాలేజీ రోజుల్లో చదివేప్పుడు, సి.ఎ. చదివేప్పుడు, చదివి చాలా ఆనందించా. చలంగారి 'స్త్రీ' చదివా. ప్రతి ఒక్కరూ చదవవలసిన పుస్తకం.

సి.ఎ. ప్రాక్టీస్ చేస్తుండగా వృత్తిపరమైన, యాజమాన్య సంబంధ పుస్తకాలు చదివా. తరువాత ముద్రణారంగంలో ఉండగా దానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు, యాజమాన్య నైపుణ్యాలు పెంచుకునే పుస్తకాలను చదివా. కొత్త టెక్నాలజీస్ గురించి కూడా చాలా పుస్తకాలు చదివా. ఇవి నన్ను భవిష్యత్తు ఏవిధంగా మారుతుందో, ఏవిధంగా ప్రపంచం మారుతుందో తెలియజెప్పాయి.

ఇప్పుడు 60 ఏళ్ల తరువాత సామాజిక విషయాలు, జీవిత కథలు ఎక్కువగా చదవటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నా. ఆధ్యాత్మికం మీద పెద్ద ఉత్సాహం లేదు. దీనికి ఇంకా కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఎనిమిది సంవత్సరాల క్రితం ఒక చిన్న పుస్తకం "విరాట్" చదివా. ఇది మాత్రం నన్ను చాలా ప్రభావితం చేసింది. నాకు నచ్చిన పుస్తకాలను నేను సొంతంగా, ఇతర సంస్థలతో కలిసి 25 కి పైగా ముద్రించి పంచిపెట్టా. 1. బాలగేయాలు, 2. పద్యపారిజాతాలు 3. కథాచిత్రాలు–బ్రతుకు పాఠాలు 4. నేర్చుకోవడానికి మొదటి పుస్తకం అనే 4 పుస్తకాలను చాలామంది పాఠశాల విద్యార్థులకు పంచాను.

అందువలన నాకు నచ్చిన పుస్తకాన్ని ఎక్కువ కాపీలను కొని స్నేహితులకు, తెలిసిన వారికి ఇచ్చి చదవమని ప్రోత్సహిస్తా. వారిని రచయితతో సంభాషించాలని వారికి ఆ పుస్తకంపై అభిప్రాయాలను తెలియచెప్పమని సూచిస్తుంటా. పుస్తకాలను

చదవటం వలన నాకు ఉన్న సమయాన్ని గడపటం కష్టం కాదు. చాలామంది వృత్తిపరమైన పనులు విరమించిన తరువాత సమయాన్ని గడపలేక చాలా ఇబ్బంది పడతారు. పుస్తకాలను చదవటం ముందు నుంచి అలవాటు చేసుకుంటే జీవితచరమాంకంలో సమయాన్ని చక్కగా గడపటానికి దోహదపడుతుంది.

మంచి పుస్తకాలు మనల్ని ఉత్సాహవంతులుగా చేస్తాయి, విలువలు నేర్పిస్తాయి, స్నేహితుల్ని పరిచయం చేస్తాయి. ఎవరికైనా జీవితంలో చక్కగా బతకటానికి సరిపడే వనరులున్నప్పుడు పుస్తకాలు చదవటం కన్నా ఆనందం ఏముంటుంది?

నేను, నా 70 సంవత్సరాల వయస్సులో విద్యారంగం మీద కృషిచేస్తున్నా. దీని వలన ఎక్కువగా విద్యారంగం మీద పుస్తకాలను చదువుతున్నా నాకు తెలియని ఎన్నో కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి ఈ పుస్తకాలు బాగా ఉపయోగపడు తున్నాయి. ఈ పనిని ఇంకా 20 సంవత్సరాల క్రిందట మొదలు పెడితే సమాజానికి ఇంకా ఎంతో కొంత ఉపయోగపడే వాడిననుకుంటా. నేను ఈ విధంగా చదవటానికి ఎంతో మంది మిత్రులు సహాయం చేశారు, నన్ను చక్కటి బాటలో నడిపించారు, వారందరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

కొన్ని పుస్తకాలు జీవితానికి అర్థాన్ని, పరమార్థాన్ని బోధిస్తాయి, మనసుకు సంతోషాన్ని కలుగజేస్తాయి. కొన్ని పుస్తకాలు మన జీవితాన్ని ఏవిధంగా మలుచుకోవాలో తెలియజేస్తాయి. మన జీవితం సక్రమంగా ఉండాలంటే ఇవి అన్ని ముఖ్యమైనవే గదా! మా స్నేహితుడు ఒకరు చెప్పినట్లు "పుస్తకం నోరు విప్పని ఉపాధ్యాయుడు", స్నేహితుడు కూడా.

మనం స్నేహితులతో ఎక్కువసేపు గడపలేం, పుస్తకాలు మనల్ని ఆలోచింపచేస్తాయి. దుఃఖాన్ని, ఆశ్చర్యాన్ని, సంతోషాన్ని కలుగజేస్తాయి. మంచి పుస్తకం చదువుతుంటే మనకు సమయం కూడా తెలియదు.

పుస్తకాలు చదవటం అలవాటు చేసుకుందాం..

– దేవినేని మధుసూదనరావు



18. చివరిగా..

ఈ పుస్తకం మొదటి నుంచి చివరి వరకు చదివి ఉంటే సంతోషం. ఇప్పటికే మీరు మీకు నచ్చిన పద్ధతిలో ఆనందంగా ఉంటే అలాగే కొనసాగండి.

ఈ ఆఖరి మాటలు కూడా చదివి ఆలోచించండి.

మన దగ్గర లేనిదేదో లేదు. ఉన్నదేదో ఉంది. ఉన్నదాన్ని ఉపయోగించుకొని ముందుకు సాగుదాం. ఆస్తిపాస్తులు, డబ్బులు, ఆరోగ్యం, బంధువులు.. ఇవేమీ మనకు లేకపోవచ్చు. కానీ మన దగ్గర ఎన్నో ఏళ్ల అనుభవం ఉంది. తెలివి ఉంది. లోకం పోకడ గమనించి ఉంటాం. మనం ఆనందంగా ఉండాలంటే , చివరి రోజులు ఎవరికీ ఇబ్బంది కలిగించకుండా గడపాలంటే మనం ఏం చేయాలో మన బుద్ధికి తెలుసు. ఆ బుద్ధి చెప్పినట్లు నడుచుకుంటే చాలు. ముఖ్యమైన విషయాలు మళ్లీ ఒకసారి నెమరువేసుకుందాం. ప్రధానంగా 4 అంశాల్లో జాగ్రత్తగా ఉందాం.

i. డబ్బు, ఆస్తి, ఆర్థిక లావాదేవీలు : కాలం మారింది, మానవ సంబంధాలు డబ్బు చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి. ఆస్తిపాస్తులు లేకపోతే వాటి వలన వచ్చే తలనొప్పులు ఉండవు. ఉన్నవాళ్లు ఎంత తొందరగా వాటి నుండి విముక్తి పొందితే అంత మేలు. భార్యాభర్తలు ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవడం మంచిది. ఇక్కడ ఇష్టాయిష్టాలకు అవకాశం ఇవ్వకండి, న్యాయంగా ధర్మంగా వ్యవహరించండి. శేష జీవితావసరాలకు ఎంత కావాలో అంత ఉంచుకుని మిగిలినది అర్హులైన వారసులందరికీ పంచండి. మీకు సమాజం పట్ల బాధ్యత ఉందనుకుంటే విద్య, వైద్యం, పర్యావరణ సంరక్షణ వంటి సంస్థలకు విరాళం ఇవ్వండి. మీరు భక్తులైతే ఇది భగవత్ కార్యంగా భావించండి. ఈ విషయంలో ఇతరుల మాటలు నమ్మి మోసపోకండి.

2. కుటుంబ సంబంధాలు : సాధారణంగా పెద్దవాళ్లకు కష్టాలు, మానసిక వత్తిళ్లు కుటుంబ సంబంధాల నుండే వస్తాయి. ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల నుండి పెద్దవాళ్లకు వచ్చే సమస్యల కంటే, పెద్దవాళ్ల నుండి పిల్లలకే ఎక్కువగా సమస్యలు వస్తాయి. దీనికి కారణం ఇంత కాలం పిల్లల పైన పెంచుకున్న మమకారం, కుటుంబంపై సాగిన పెత్తనం.

పెళ్లి కాగానే పిల్లలకు తమపై ప్రేమ తగ్గిపోయిందని, తమను అలక్ష్యం చేస్తున్నారనే ఆలోచనలే మనల్ని ఎంతగానో కుంగదీస్తాయి.

కుటుంబాలు చిన్నవి అయిపోయాయి. ఎవరి వృత్తిలో, పనుల్లో వారు బిజీ అయిపోయారు. దూరప్రాంతాల్లో ఉంటారు, మన తల్లిదండ్రులే కదా.. అర్థం చేసుకుంటారని పిల్లలు కాస్త నిర్లక్ష్యంగా ఉండవచ్చు. ప్రేమ లేకపోవడం కాదు. పిల్లలు చూడడం లేదనే భావం మనలో రానీయకూడదు. కన్నాం, పెంచాం, త్యాగం చేశాం అనే భావాలు సరైనవికావు. ఎవరు కనమన్నారని పిల్లలంటే మన దగ్గర మాటలు ఉండవు.

మీకు తెలుసా... ఎక్కువ సందర్భాల్లో పిల్లల సంసారాల్లో జోక్యం చేసుకుని భార్యాభర్తల మధ్య చిచ్చు పెడుతున్నది పెద్దలే. వారి పెళ్లిళ్లు, సంసారాలు అన్నీ తమ ఇష్టప్రకారం జరగాలనుకోవడంతోనే గొడవలు మొదలవుతాయి. కొన్నిసార్లు వాళ్లు తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. మనం సలహాలు ఇచ్చి వదిలేయాలి. సాధ్యమైనంత వరకు వారి సంసారాల్లో జోక్యం చేసుకోకండి. ఏ పనీ చేతకాని వాళ్లు, ఏ వ్యాపకమూ లేనివాళ్లు, ఏం చేయాలో తెలియని వారు మాత్రమే పిల్లల సంసారాల్లో జోక్యం చేసుకుంటారు. వారు కష్టాల్లో ఉంటే సహాయపడాలి గానీ మరింతగా కష్టాల్లోకి తోయకూడదు. గతాన్ని తవ్వకండి, తప్పులు ఎత్తి చూపకండి.

ఏది ఏమైనా ఆర్థిక బంధాలతో పాటు కుటుంబ బంధాల నుండి కూడా విముక్తి కావడం ముఖ్యం.

iii. సంరక్షణ : చివరి దశలో మన శారీరక ఆరోగ్యం రీత్యాను, వయసు రీత్యాను ఇతరుల సహాయం అవసరం కావచ్చు. సాధ్యమైనంతవరకు మన పనులు మనం

చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇందువలన కొంత సమయం గడిపేయవచ్చు. శరీరానికీ మనసుకూ వ్యాయామం కూడా.

మన మీద నిజమైన ప్రేమాభిమానాలు చూపించే బంధువులను తోడుగా ఉంచుకోవచ్చు. లేదా మనమే వారి కుటుంబంలో కలిసి ఉండవచ్చు.

అయినవారు ఎవరూ సహకరించనప్పుడు మంచి నమ్మకస్తులైన పని మనుషులను పెట్టుకోవచ్చు. కచ్చితంగా వీరు తెలిసినవారై ఉండాలి ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ కొత్తవారిని పెట్టుకోవద్దు.

మీరు డబ్బు గలవారైతే కాలేజీ చదువులకు వచ్చిన పేద ఆడపిల్లలను.. వారు నూరు శాతం నిజాయితీపరులైతే– ఇంటిలోనే ఉంచుకొని, ఆర్థిక సహాయం చేసి చదివించవచ్చు. రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో వారి సహాయం తీసుకోవచ్చు.

ఇవేవీ వీలుకానప్పుడు మంచి వృద్ధాశ్రమంలో చేరడం ఉత్తమం. ఇదేమీ అవమానం కాదు. కాలమాన పరిస్థితులు మారాయి. ఆశ్రమంలో సమవయస్కులతో కాలక్షేపం చేయడానికి వీలవుతుంది.

ఒంటరి వారైతే ఈ కాలంలో తోడు కోసం తమ వయసు వ్యక్తిని వివాహం చేసుకోవచ్చు. అలా జోడీ కుదిర్చే సంస్థలు కూడా పుట్టుకొచ్చాయి. తమ మీద భారం లేకుండా కన్నవారు సంతోషంగా ఉండటమే కదా కావలసిందని పిల్లలు కూడా అంగీకరిస్తున్నారు.

పెన్షన్ వచ్చే వాళ్లయితే తమ తదనంతరం కుటుంబ పెన్షన్ కూడా వస్తుంది.

iv. ఆహారం, ఆరోగ్యం, జబ్బులు, మందులు : ఆహారంతోనే ఆరోగ్యం. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ఆహారమే ఔషధం. మన ఆయుర్వేద వైద్యం ఈ విషయాన్ని ఎప్పుడో గ్రహించింది. అందుకే.. జబ్బు చేసినప్పుడు కొన్ని ఆహారాలు నిషేధిస్తారు. పలానా ఆహారం తప్పనిసరిగా తినాలంటారు. దీన్ని పత్యం పెట్టడం అంటారు. వృద్ధాప్యంలో ఆహార నియమాలు తప్పనిసరి. ఇప్పటికే మన శరీరానికి సరిపడే ఆహారం, పడని ఆహారం తెలిసిపోయి ఉంటుంది.

ముఖ్యంగా కల్తీ ఆహార వస్తువులు, పురుగు మందులు చల్లిన కూరగాయలు, ఆకు కూరలు; పాలు, పండ్లు, నూనెలు అన్నీ కల్తీమయం విషతుల్యం. వీటిని గురించిన అవగాహన పెంచుకొని జాగ్రత్త పడాలి. మందులు లేని కూరగాయలు దొరకనప్పుడు ఉన్నవాటిని వాడుకోక తప్పదు.

కూరగాయలు ఆకుకూరలు అరగంటసేపు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టండి. చాలా వరకు విషతుల్య పదార్థాలు తొలగిపోతాయి.

వీలైతే పెరటి తోటలు లేదా మిద్దె తోటలు పెంచండి. ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలతో పాటు ఆర్థికంగా కలిసి వస్తుంది. మంచి కాలక్షేపం కూడా.

పెద్ద వయసు.. బీపీ, షుగర్ లేదా ఏదో ఒక రుగ్మత ఉండొచ్చు. భయపడి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు పరిగెత్తకండి. మన సాంప్రదాయ చిట్కాలను పాటించి ఒకటి, రెండు రోజులు చూడండి. సాధ్యమైనంత వరకు ఇంగ్లీష్ మందులు అతిగా వాడకండి. మన ఆయుర్వేదం, హోమియో వైద్యాలను కూడా ప్రయత్నించి చూడండి. అలాగని సొంత వైద్యంతో చేటు తెచ్చుకునే పని చేయకండి.

ఈనాడు ఆరోగ్యాన్ని గురించి ఊదరగొట్టే యూట్యూబ్ చానళ్లు విపరీతమయ్యాయి. ఇది వాడి చూడండి, మీ జబ్బులు చిటికలో మాయమంటూ చెబుతారు.. నమ్మకండి.

లీటర్లకొద్దీ మంచినీళ్లు తాగండి... నూనెలు, ఉప్పు, చక్కెర వాడవద్దు... మాంసాహారం వద్దు... శాఖాహారం ముద్దు... ఇలా మనల్ని గందరగోళంలోకి నెడతారు. ఉప్పు ఎక్కువైతే కొంత ఇబ్బంది కలగవచ్చు. తక్కువైతే మరింత ప్రమాదమని తెలుసుకోండి. కొవ్వులు మరీ తగ్గితే కొన్ని ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఏదీ అతిగా వాడవద్దు. ముట్టుకోకూడనిది ఒక్కటే... అది చక్కెర.

ఏదో ఒక రకమైన కదలిక శరీరానికి అవసరం. కొద్ది రోజులు పని చేయకపోతే యంత్రంలోని భాగాలు కూడా బిగుసుకుపోతాయి. మన శరీరం కూడా అంతే. బలవంతంగానైనా కీళ్లు, అవయవాలు అటూ ఇటూ కదిలించండి. గట్టిగా గాలి పీల్చి వదలడం కష్టం కాదు కదా, ప్రాణాయామం చేయండి.



వృక్ష విన్నపము

ఓ మనిషీ !

నీ యింటికి చలిలో వెచ్చదనాన్నిచ్చేది నేను

నీ ఒంటికి ఎండ వేడిమి నుండి కాపాడే నీడను నేను

నీ యింటి తలుపు, కిటికీపై కప్పనూ నేను

నీవు కూర్చునే కుర్చీ, పడుకునే మంచం, పయనించే పడవనూ నేను

నీ వంటకు మంటనిచ్చే అగ్గిపుల్లను, వంట చెరకునూ నేను

నీ పశువుల మేతను, దున్నే నాగలిని, రాసే కాగితాన్ని నేను

నీవు ఆరగించే ఆహారము, ఆస్వాదించే అందము నేను

నీ రోగాలకు మందును, వ్యాపారానికి పెట్టుబడిని నేను

నీ కవితలకు స్ఫూర్తిని, చిత్రాలకు నమూనాను నేను

నీవు పుట్టినపుడు ఊయలను, గిట్టినపుడు పాడెను నేను

నన్ను రక్షించు.. ఇదే నా ప్రార్థన.

ఆన్సర్ వాల్డ్



దేవినేని సీతారావమ్మ ఫౌండేషన్, తెన్నేరు 521 260, కృష్ణాజిల్లా, ఫోన్ :99890 51200



దేవినేని సీతారావమ్మ ఫౌండేషన్

తెన్నేరు 521 260 కృష్ణా జిల్లా ఆం.ప్ర.